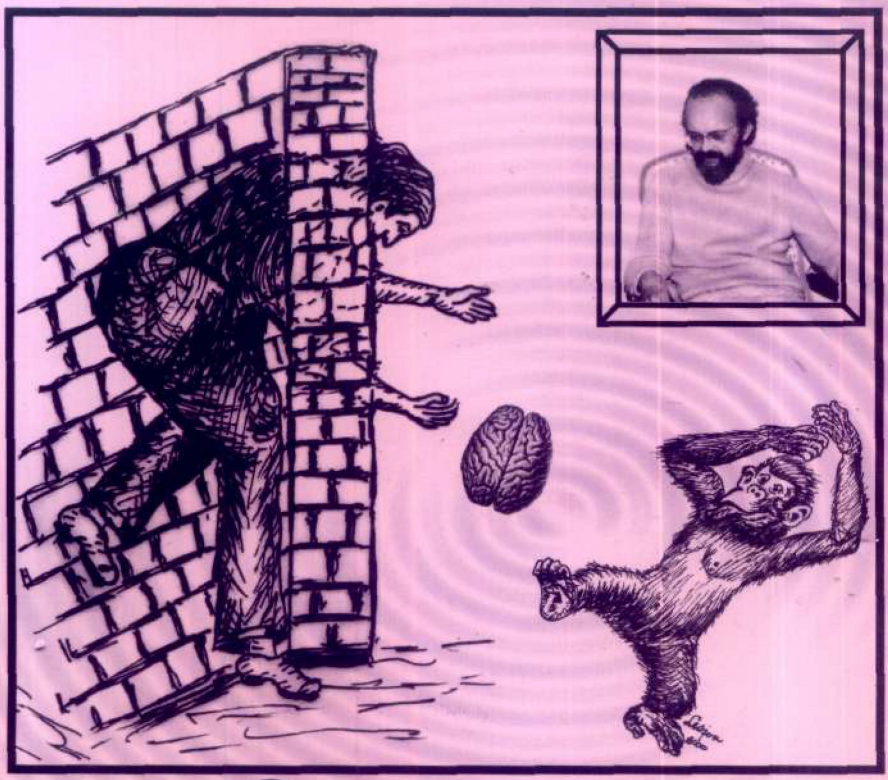
COLECȚIA VALERIU POPA

M. Firu

Dan I. Seracu

ÎNDRUMAR SUGESTIV pentru Autocontrol Pas cu Pas



Editura Satya Sai

AUTOCUNOAȘTERE ȘI TRANSFORMARE

Ușa spre Divinitate

Știu faptele tale;
iată, am lăsat înaintea ta o ușă deschisă,
pe care nimeni nu poate să o închidă,
fiindcă, deși ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu
și nu ai tăgăduit numele Meu. (Apoc., III, 8)

ISBN 973 - 99373-9-X

Mulțumim tuturor celor care au contribuit, sub o formă sau alta, la apariția acestei lucrări:

ing. Valeriu Popa, Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruță, ing. Dan Brăneanu. Acad. Prof. Univ. Dr. Berdj Aşgian, ing. Doina Brad.

tinerilor inimoşi: Firuță Cristian-Dan, Firuță Johanna-Daniela, Cori-Simona Ion şi Marius Zarafu,

veşnic tânărului tată spiritual, Tata Nelu!

Mulțumim deasemenea şi celor care au căutat cu toate forțele să ne împiedice de la această apariție; noi i-am iertat; să-i ierte şi Dumnezeu.

Ing. M. Firu Conf. Dr. Ch. Dan-Ioan Seracu

Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas

Ediție îngrijită și stilizată de
Mircea Firuță
inginer, bioenergoterapeut

Editura Satya Sai
București, 2005

Dedicație

Dedic această carte Marelui OM, fostului meu profesor de la Universitatea Ecologică, Facultatea de Științe Cognitive și Parapsihologie, cursurile post-universitare, prieten în viața de toate zilele și colaborator în ale scrisului,

DAN I. SERACU

Fie ca amintirea lui să dăinuie peste veacuri!

Ing. M. Firu

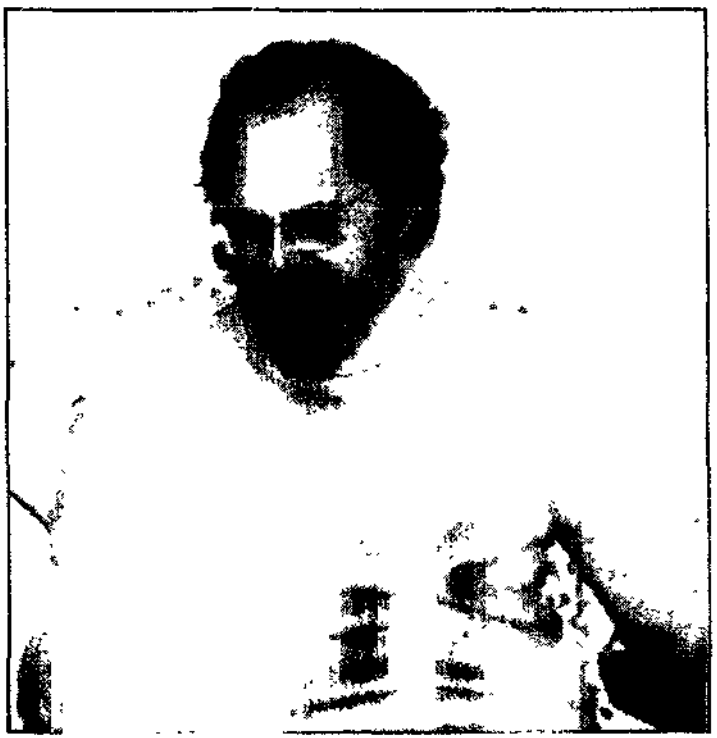


Fig. 1- Dan Seracu – Omul

Motto:

În cele ce vă scriu, iată, înaintea lui Dumnezeu, nu mint.

(Galateni, 1, 20)

Tocmai de aceea vă scriu aceste lucruri, când nu sunt de față, pentru ca, atunci când voi fi de față, să nu mă port cu asprime, potrivit cu puterea pe care mi-a dat-o Domnul

pentru zidire,

iar nu pentru dărâmare.

(Corinteni, 13, 10)

Harul Domnului Iisus Hristos să fie cu voi, cu toți! Amin.

(Apocalipsa, 22, 21)

Preambul

Pornind de la materialul de bază "Autocontrol Pas cu Pas" – autor Dan Seracu, ediția 1998 (ediție îngrijită și stilizată de redactorul ing. Mircea Firuță, bioenergoterapeut) autorul M. Firu i-a propus autorului Dan Seracu un Îndrumar Sugestiv; o variantă a operei de bază, mult mai ușor interpretabilă datorită unei noi organizări și explicitărilor vizuale ilustrative propuse.

Plăcându-i ideea lui M. Firu, Dan Seracu i-a dat acceptul de a folosi materialul din Autocontrol Pas cu Pas ca bază de lucru pentru Îndrumar; la rândul său, M. Firu i-a propus acestuia din urmă să-i devină coautor. Dan Seracu a acceptat, simțindu-se onorat, dar sub rezerva de a apărea ai doilea ca nume de autor. Așa s-a semnat contractul de editare la 03. 04. 1998.

Regândită după această idee a lui M. Firu, iată că noul Autocontrol apare sub titlul „Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas" – autori M. Firu și Dan Seracu, fiind sub îngrijirea și stilizarea aceluiași redactor.

Deși așezată într-o formă cu totul nouă, cu mult mai complexă, adăugită cu experimentări de ultimă oră, îmbunătățită în partea spirituală a concepțiilor. extinzând astfel aria de desfășurare a Autocontrolului și întregită cu explicitări vizuale de interpretare a pozițiilor de aplicare a tehnicilor și metodelor de Autocontrol, cartea este adaptată la un stil de înțelegere mai lejer, devenind astfel mult mai ușor de abordat de către cursanți și de către cititori.

Caracterizată printr-o organizare „inginerească", prezenta carte „Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas" – autori M. Firu și Dan Seracu reprezintă un adevărat suport de curs practic pentru cine va dori și va avea harul de a-i urma lui Dan Seracu la catedră.

Până atunci, învățați și singuri!

= Cuvinte de rămas bun =

Sâmbătă 10 Iulie 1999, la început de punere în operă a materialului pregătit pentru „Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas", M. Firu, autorul acestei idei, se simte inspirat şi aşterne pe hârtie rândurile care urmează, ca un răspuns dictat din partea prietenului Dan Seracu, plecat acum dintre noi, la gândurile transmise lui.

Şi de va fi să plec

Şi de va fi să plec,
Să nu mă regretaţi;
Pe cei ce m-au iubit
Iubitu-i-am ca fraţi,

Iar cei ce nu m-au vrut
A lor greşeal-a fost,
Căci viaţa pe pământ
De nu iubeşti, e făr' de rost.

Şi de-o veni în pripă
Vremelnica plecare,
Să nu plângeţi cu lacrimi
De dor, ca şi de jale.

Căci dacă plec acuma,
Eu mi-am făcut tot jocul.
Dar mă voi reîntoarce
Când mi-o veni sorocul.

Voi, învăţaţi într-una
Şi puneţi deoparte
Dramul de-nţelepciune
Ce-l veţi găsi în carte.

Să vă gândiţi la mine
Ştiind că vă iubesc,
Că din Imensitate
Vă văd şi vă zâmbesc.

Iar după mine

Iar după mine voi veți plânge
Că nu mă mai aveți de drag;
Și dacă am umblat prin lume
Ca să vă-nvăț, v-am fost toiag.

Citi-mă-veți din scoarță-n scoarță,
Și tot ca mine veți dori
Ca să-ncercați mai multe drumuri;
Oare pe care veți porni?

Nu este trist că-n astă lume
Nu știi ce cale să-ți alegi
Și cauți – amăgiri de-o viață -
Și-apoi nu știi ce să culegi?

Dar iată, eu, trecând prin toate
Și culegând tot ce-am putut,
Vă dau acuma vouă firul
Care de demult l-am început.

Și dacă firul vieții mele
S-a întrerupt aici și-acum,
Vouă v-am dat a vieții cale
Deja, ca s-o porniți la drum.

Aveți încredere în voi,
Nu vă lăsați, deci, pe tânjală;
Citiți, munciți, descoperiți
Și credeți fără de-ndoială.

Iar după mine de va fi potop,
Corabie de vreți a face,
Citiți tot ce v-am scris; zălog
De bine-n cartea asta zace.

Treceți prin ce-am trecut și eu
Și învățați ceva mai mult;
Creați și voi pe mai departe
O lume care vine din tumult.

Iar după mine de va fi potop,
Să vă rugați la Dumnezeu
Ca să vă ierte c-ați uitat
Să mai rostiți „Cuvântul"– EU.

Iar după mine de va fi potop,
O mână eu vă voi întinde;
La Poarta Mare-am să v-aștept
Pe toți a vă cuprinde.

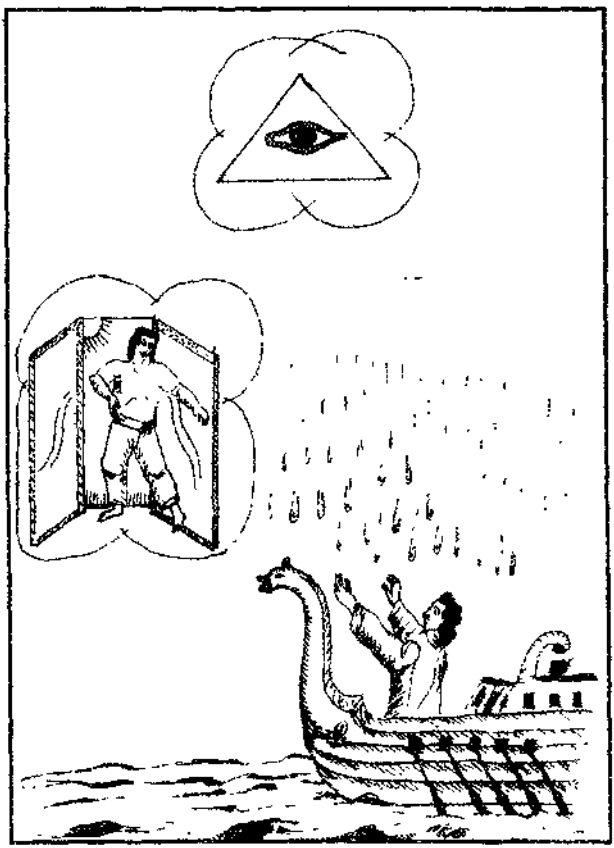


Fig. 2– O mână întinsă de dincolo

Cuvântul Editorului

La primele clipe ale noii zile care se năştea, luni 15 martie 1999, Dan Seracu a plecat în Lumea de dincolo de stele, însoţit de dragostea tuturor a celor care l-au cunoscut, înţeles, apreciat şi iubit; a noastră – confraţii şi prietenii săi.

Regretând plecarea din trup a celui care pentru noi a fost prieten, mentor şi profesor universitar, DAN SERACU, să-i păstrăm o vie amintire personalităţii sale şi să ne bucurăm pentru spiritul său care şi-a îndeplinit menirea pe acest pământ şi care a fost bine întâmpinat dincolo de noi, în viaţa spirituală. O bună prietenă care este plecată mai tot timpul în Astral, ne-a comunicat la vremea respectivă că: **Dan a ajuns cu bine *acolo sus* şi a fost întâmpinat cu multă dragoste.**

Credem că deja s-a pus pe treabă pentru binele nostru.

Erudit, având un spirit critic şi o teribilă curiozitate maladivă, după cum ne mărturisea chiar el, Dan Seracu studiază, scormoneşte, găseşte, experimentează şi aşa află o cale de a face bine oamenilor.

Fiind Doctor în Chimie, Cercetător Ştiinţific Principal Gradul I, Conferenţiar Universitar, Prodecan şi în final Decan Executiv al Facultăţii de Ştiinţe Cognitive şi Parapsihologie din cadrul Universităţii Ecologice Bucureşti, membru activ în Societatea de Chimie Analitică din România, membru fondator şi vicepreşedinte al ANATECOR (Agenţia Naţională pentru Terapii Complementare din România) şi membru de onoare în CSCTNA – „Valeriu Popa" (Centrul de Studii şi Cercetări pentru Terapii Neconvenţionale Aplicate – „Valeriu Popa"), devine membru în numeroase societăţi internaţionale ca: Planetary Society (condusă de Carl Sagan şi având ca scop găsirea unei căi de comunicare cu civilizaţiile extraterestre), Group of World Servers (parte componentă a Meditation Group of The New Age, din California), Academia de Ştiinţe din New York şi Societatea Americană de Chimie. Pentru prestaţiile sale în domeniu este trecut în ultimele trei ediţii al celebrului dicţionar „Who's Who in the World" şi în „International Dictionary of Biography".

Îi sunt publicate în ţară şi străinătate peste 90 de scrieri cuprinzând articole de specialitate şi cărţi pentru studenţii săi şi pentru marele public.

Născut la 31 mai 1946 în Arad, se preocupă de carte şi de studii, căutând mereu să înţeleagă. Şi astfel îşi găseşte **Calea**.

Începând cu studiul acupuncturii, a înțeles misterele lui Yin și Yang – misterele energiilor viului; aprofundează diferite tehnici care se adresează relației dintre spirit, energie și corpul fizic, intrând astfel pe domeniul parapsihologiei.

Adunând apoi toate fragmentele mici ale Științei, fiindcă el considera că există o singură Știință: cea care cumulează toate științele cunoscute și cele încă nedescoperite de noi, capătă credința că se va dovedi că forța fundamentală în Univers este forța mentală.

Experimentează astfel cu succes transmiterea mentală a luminii cosmice vindecătoare și a inducției telepatice și demonstrează că, dacă știința academică nu are mijloacele necesare de a explica multe dintre fenomenele constatate experimental, în schimb parapsihologia le poate explica prin acțiunea forței mentale.

S-a preocupat și de cunoașterea și utilizarea forțelor naturii care nu au încă o explicație științifică.

Mergând din aproape în aproape, parcurge fazele de examinare *a influxurilor bolnave ale pacientului care se află prezent sau la distanță:* examinarea proximală prin palparea pacientului prezent, apoi examinarea distală prin sesizare cu palma dispusă la câțiva centimetri față de pacient sau față de o fotografie a acestuia, apoi prin vizualizare mentală de aproape, de pe o fotografie și de la distanță.

Terapia distală este de două feluri: mentală și spirituală.

– Terapia mentală are acces de la corpul fizic, trecând prin corpul eteric și astral, până la corpul mental.

– Terapia spirituală – Spiritoterapia – ajunge mai sus de corpul mental: la spirit – spiritul inferior, la care se poate ajunge prin practici spirituale purificatoare (spiritul superior fiind „scânteia Divină", care există în fiecare om, dar la care pot ajunge numai „cei aleși").

Prin experimente și mai apoi prin practică îndelungată cristalizează o metodă unică, componentă a unor noțiuni de bioterapie, cristaloterapie, aromoterapie, cromoterapie, meloterapie, fitoterapie, lucrând numai mental și de la distanță, baza metodei fiind transmiterea la distanță a informației, actul terapeutic propriu-zis durând astfel numai câteva fracțiuni de secundă, atât cât durează transmiterea informației.

Elaborează astfel o serie de tehnici de autocontrol mai apropiate de structura psiho-fiziologică a europenilor, decât de practicile orientale cunoscute de mii de ani.

Ajunge, în timp, pe măsura încercărilor de vindecare a celor bolnavi, la aceeaşi concluzie la care a ajuns şi Valeriu Popa:

Nu există boli incurabile, ci numai bolnavi care nu vor (conştient sau inconştient) să se vindece.

Rezultatele bune, spectaculoase putem spune, se datorează faptului că acţiunea terapeutică se adresează mental cauzei bolii apărute şi existente în corpul eteric şi nu efectului – organul bolnav – existent în corpul fizic.

Creează, de asemenea, o metodă de autocontrol pentru cei care doresc să se autovindece singuri, fără îndrumător:

„Este vorba despre o tehnică în care am pus cap la cap, formând un tot unitar, noţiuni din relaxările de tip Schultz (antrenamentul autogen), din qi gong, mind control, yoga. Am luat numai atât cât subiectul care lucrează singur, fără un îndrumător competent, să nu sufere nici un fel de accident şi să obţină relaxarea."

Referindu-se la necesitatea unor ani de studiu şi de experimentări personale, Dan ne spune:

Spatele profesional este cel care te face specialist!

Ne amintim cu plăcere de seara în care, trecând pe la noi, Dan, arătând destins şi bucuros, ne-a mărturisit că a mai avansat un pas în spiritualitate: Am primit dezlegare să am un ucenic!; aşa încât ediţia „Autocontrol Pas cu Pas" din 1998 o dedică şi acestuia.

Şi totuşi, greşeşte cu ceva: împins de nevoile materiale, împreună cu un fost student de-al său înfiinţează un cabinet de terapie mentală. Părerea noastră sinceră este că din momentul apariţiei tarifului de consultaţie, ceva începe să nu-i priască sănătăţii sale. Ceva ca o contraplată a greşelii făcute de a lua bani, fiindcă: **nu poţi lua plată pentru un har primit în dar**. Este ca şi cum ai spune: „Doamne, tu vindecă boala acestui om şi nu te îngriji, că iau eu banii."

Lăsându-ne cu un gol în suflet prin plecarea sa prematură, ni-l umple acum prin bucuria de a edita şi tipări pentru cititorii noştri fideli o carte pe care o începuse cu un prieten şi colaborator al său, M. Firu, după o idee a acestuia, să o retranspună pentru anii ce vor urma din Mileniul 3: este vorba despre „Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas".

Cu multă bucurie am primit vestea terminării manuscrisului acestei cărţi, care ne va ajuta să înţelegem mai bine vremurile care vor urma, ca şi comportamentul nostru în acele zile de cumpănă.

De ce a plecat așa, printr-un cancer operat de două ori și cu o nouă programare de operație? Poate pentru că mai avea „ceva" de plătit dintr-o veche Karmă și ca să termine și cu aceasta, a plătit-o acum; poate pentru a i se atrage atenția că încă mai este om!"

Mulți dintre cei apropiați lui Dan Seracu s-au gândit la acest aspect, iar dintre aceștia cunoscuta Aurora Ioan, susținătoare perseverentă a fenomenului paranormal și a astrologiei contemporane, un om de o cultură remarcabilă și un gazetar profesionist de excepție, cea care aduce la cunoștința marelui public aproape tot din ceea ce este necesar a fi știut, publică un „necrolog târziu" după plecarea lui Dan Seracu (Revista Fenomene Paranormale și de Astrologie Nr. 8 / 1999), în care sustine această idee.

„Lidia Bârsan îmi dădea exemplu pe unii sfinți care și-au oferit brațul sau piciorul să fie mâncate de o boală sau schilodite, pentru a plăti ceva din Karmă. Poate că și Dan a plătit ceva din karmă, printr-o suferință aparte."

În continuare ne atrage atenția: „La asta trebuie să ne gândim ca ezoteriști, iar în calitate de beneficiari ai unor terapii complementare este bine să încercăm să învățăm să ne ajutăm singuri și nu să-i judecăm pe unii terapeuți care și ei se supun unui destin, nu-i așa?"

Iar mai apoi, cu dragoste față de un confrate ezoterist dispărut: „Am credința că el nu este departe de noi, că poate veni ori de câte ori îl vom chema, că va fi ghidul și învățătorul unora dintre noi și din dimensiunea unde se află, așa cum Ghid și Învățător a fost multora și în viața lui pământeană."

Doina Brad, prietenă de familie, scriitor și editor, l-a vizitat la Spitalul de Urgență într-o zi de vineri, 12 martie 1999. I-a înmânat o notă din partea lui M. Firu, cu care Dan începuse colaborarea la două cărți, dragi lui, dintre care una este chiar cea de față. Îți mulțumesc pentru încurajări, Doinița, dar nu vă faceți griji pentru mine; am să citesc asta mai târziu, acum mă duc să mă pregătesc. Adică știi vorba mea. „Să-mi încarc bateriile." Sâmbătă sunt programat pentru operație!

Din diverse motive operația a fost amânată pentru marțea care urma, iar Dan, parcă vrând să tragă un ultim chiul acestei vieți pământene, a plecat la prima clipă a zilei de luni, 15 martie 1999. Sau poate că, înduplecându-și propria sa karmă, a fost iertat de o nouă încercare!

Mergi cu bine, Dane,
gândurile bune și dragostea noastră te însoțesc!

Să păstrăm un moment de reculegere
în amintirea celui care a fost în trup fizic

DAN SERACU

Fig. 3– Dan Seracu – În amintire

Am solicitat aprecierea şi cuvântul de deschidere pentru această carte la doi corifei dintre cei mulţi care l-au cunoscut şi apreciat pe Dan Seracu:

1– D-lui Acad. Prof. Univ. Dr. Berdj Aşgian. Rector al Universităţii Populare din Tg. Mureş, pentru o „Prefaţă" la cartea care reprezenta un curs atât de îndrăgit al lui Dan Seracu, curs pe care Dan l-a dăruit cu multă dragoste celor care simţeau nevoia aprigă a iniţierii în domeniu şi care era apreciat de către cadrele universitare: curs întregit acum prin Îndrumarul de faţă.

2– D-lui Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruță, pentru un „Cuvânt Înainte", ca fiind singurul care știe toate „dedesubturile" înființării și funcționării „Facultății de Științe Cognitive și Parapsihologie", înființată de minunatul „Nenea Omu", Dl. Ing. Popa Valeriu, unde Dan Seracu al nostru funcționa ca profesor de catedră și unde ulterior fusese promovat ca Prodecan și mai apoi ca Decan Executiv.

Ne mândrim cu astfel de oameni care își arată dragostea pentru un prieten și după ce acesta „a plecat."

Le mulțumim atât lor, ca și celor care ar fi avut un cuvânt de spus, dar nu au beneficiat de această posibilitate. Știm deja cu toții că un gând bun înseamnă vibrații înalte, subtile, care îl ajută pe cel la care te gândești. Iar mai apoi și pe tine.

Prefață
de Acad. Prof. Univ. Dr. Berdj Aşgian
Rectorul Universității Populare din Tg. Mureş

Mi s-a părut deosebit de onorantă invitația de a scrie o prefață la această carte lucrată de doi căutători ai căilor mentalului uman: chimistul Dan Seracu și inginerul M. Firu. Bazată pe ediția din anul 1998 a cărții Autocontrol Pas cu Pas a lui Dan Seracu (ediție îngrijită și stilizată de Mircea Firuță, inginer bioenergoterapeut), cei doi o regândesc după o idee a lui M. Firu și iată că apare într-o formă cu totul nouă, mult mai complexă, adaptată, adăugită, întregită și altfel așezată, incluzând și explicitări vizuale de interpretare a pozițiilor de aplicare a tehnicilor și metodelor de Autocontrol Pas cu Pas, sub titlul Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas – autori M. Firu și Dan Seracu, fiind sub îngrijirea și stilizarea aceluiași redactor, care are mandatul din partea celui plecat dintre noi de a continua opera începută.

Pe Dan Seracu l-am cunoscut prin intermediul bunei sale prietene – doamna Florina Ispas – care mi l-a prezentat în anul 1997 la Universitatea Populară din Tg. Mureș, unde el dorea să țină un curs de inițiere și apoi de perfecționare în Autocontrol.

Ca Rector al Universității, ca medic specializat în boli neuro – psihice, dar mai ales ca om inițiat în probleme ezoterice, am îmbrățișat cu

multă căldură propunerea făcută. Cursurile respective s-au desfăşurat realmente în sălile Universităţii Populare din Tg. Mureş, unde s-au soldat cu un mare succes

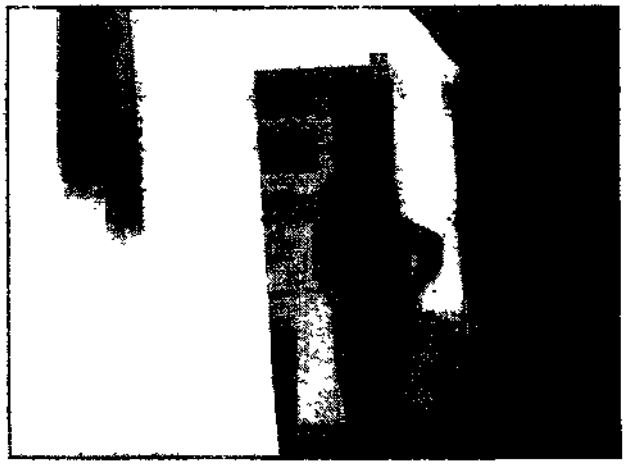


Fig. 4– Dan Seracu în pregătire pentru curs

Fig. 5– Dan Seracu – Profesorul, la Tg. Mureş

Trebuie să menționez faptul că știam mai de mult timp despre existența și activitatea lui Dan Seracu, încă din perioada când își desfășura munca și cercetările la Institutul de Agricultură de la Fundulea, unitate a Academiei Române înființată și condusă cu atâta competență de Acad Prof. Dr. Traian Săvulescu.

Știam despre el că este doctor în chimie, cercetător științific principal al Academiei Române, membru a numeroase societăți de profil din țară și din străinătate, precum și al faimoasei Planetary Society din SUA condusă de celebrul astronom Carl Sagan, instituție care căuta posibilitățile unor căi de comunicare cu civilizațiile extraterestre

Așadar, m-am bucurat în mod deosebit atunci când am aflat că Dan Seracu a fost numit Conferențiar Universitar și mai apoi Prodecan și Decan Executiv al Facultății de Științe Cognitive și Parapsihologie a Universității Ecologice din București; m-am bucurat, așa cum mă bucur întotdeauna când în anumite funcții importante sunt promovate pe merit persoane corespunzătoare ca pregătire și ca valoare profesională și morală

Fig. 6– Dan Seracu înconjurat de cursanți

Mai apoi, în luna mai a anului 1998, am avut deosebita cinste şi plăcere de a fi invitat să susţin prezentarea şi lansarea primei ediţii a volumului „Autocontrol Pas cu Pas".

Fig. 7– Cuvântul de prezentare
Lansarea de carte Autocontrol Pas cu Pas – Tg. Mureş, 1998

Tot atunci l-am cunoscut şi pe inginerul M. Firu, venit şi el la această lansare de carte, ca stilizator al cărţii proaspăt tipărite şi ca suporter al lui Dan.

Fig. 8– O amintire plăcută cu Dan Seracu – Scriitorul

Despre editorul de carte, ce să mai vorbim; numai dragoste de a face bine şi meserie în meserie.

Fig. 9– Felicitări pentru editorul de carte

Acum, la 9 luni de la plecarea dintre noi a lui Dan Seracu, mi s-a făcut cinstea de a scrie prefaţa la prima ediţie a acestei noi cărţi purtând titlul sugestiv: Îndrumar Sugestiv pentru *Autocontrol Pas cu Pas*. Am astfel privilegiul de a-mi putea exprima în scris gândurile ezoterice şi opiniile ştiinţifice relativ la valoarea, necesitatea şi utilitatea acestui proaspăt volum.

Plăcerea parcurgerii conţinutului acestui volum s-a datorat faptului că autorii M. Firu şi Dan Seracu nu au căutat să capteze interesul cititorului prin relatarea unor informaţii palpitante sau senzaţionale, ci au ales calea învăţării din aproape în aproape, pas cu pas, a procedurilor de educare şi dezvoltare a subconştientului, această carte constituind de fapt un lung poem dedicat autoeducării; ea reprezintă o adevărată pledoarie în susţinerea unui adevăr cunoscut de altfel de 2500 de ani, de la Socrate, care vorbea încă de pe atunci despre importanţa capitală a cunoaşterii de sine (celebrul dicton socratic):

„Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte întreg Universul cu toate forţele sale ascunse."

În plus, prezentarea Sugestivă prin ilustrații a diferitelor acțiuni, ghidează și suscită cititorul înspre a ști cum să abordeze cunoașterea, înspre a-și imagina imaginativul, factor foarte important în dezvoltarea intuitivului.

Din acest punct de vedere consider că volumul Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas ar putea fi asemuit și omologat cu faimoasele „Învățături ale lui Neagoe Basarab către fiul său Teodosie", deoarece, întocmai ca și acel luminat domnitor renascentist al Țării Românești, M. Firu și Dan Seracu îi instruiesc pe cei doritori, începători sau avansați, „ce" să facă și mai ales „cum" să facă, pentru a putea înainta în cunoaștere, arătându-le deseori vizual, prin ilustrații intuitive, acest lucru.

Volumul „Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas" cuprinde 5 capitole, gradate în importanța lor și în posibilitatea discipolului de a le ataca, la rândul lor fiind divizate fiecare în numeroase subcapitole cu diviziunile aferente explicit și judicios ordonate și numerotate, mergând pas cu pas, de la ușor și comod la dificil și subtil; am putea spune: într-o tehnologie inginerească. S-ar fi putut oare altfel?

Arătând intrarea omenirii în Mileniul al 3-lea, Îndrumarul te îndrumă către Cărarea destinului.

Se dezvoltă apoi problematica meditației, a tipurilor acesteia, precum și a tehnicilor folosite pentru meditație și relaxare psihică, tehnici care duc la cunoașterea și transformarea naturii interioare a mentalului prin Autocontrol pas cu pas, precum și la dezvoltarea personalității.

Se insistă în mod deosebit asupra obținerii de către neofiți a nivelului *Alfa*, stadiu de bază pentru exprimarea meditației pasive, de la care este posibilă emanciparea către sferele superioare ale meditației active și ale celei dinamice.

În legătură cu cele de mai sus, trebuie să menționez faptul unanim admis de către oamenii de știință că din cele aproximativ 17 miliarde de neuroni (adică de celule nervoase) care formează sistemul nervos central al omului (SNC), doar despre 15% dintre ele se știe precis ce anume funcții îndeplinesc în economia generală și specială a organismului.

Ce funcții îndeplinesc oare celelalte 85%, adică majoritatea neuronilor care alcătuiesc creierul omului? Nu cumva tocmai datorită

acestui număr uriaş de celule, acestor structuri nervoase, cu funcţii încă necunoscute, pot fi dezvoltate prin Autocontrol, progresiv şi pas cu pas, toate acele capacităţi prin care se ajunge la realizările – aparent miraculoase – la care se referă Autorii?

În calitate de neurolog şi de neurofiziolog consider că este firesc să-mi pun aceste întrebări, deoarece dacă numai acest procent minim de 15% dintre neuronii cerebrali, din arsenalul neuronal al creierului, poate asigura desfăşurarea performantă a numeroaselor funcţii fiziologice cunoscute ale omului, atunci ne putem imagina oare cât de multe şi de neaşteptate alte funcţii pot fi înfăptuite de celelalte 85% dintre celulele cerebrale?

Aceste forţe trebuie descoperite şi stimulate. Omul trebuie să profite cât mai intens şi cât mai larg de existenţa acestor capacităţi latente, să le activeze şi să le utilizeze înspre elevarea sa spirituală, înspre dezvoltarea sa calitativă şi înspre folosul său.

O importanţă deosebită este acordată existenţei Ghizilor Spirituali, despre care se dau relaţii asupra modalităţilor concrete de contactare şi de comunicare cu ei.

Urmează indicaţiile date învăţăceilor asupra a ce să facă şi, mai ales, cum să procedeze pentru a realiza starea de relaxare musculară şi mentală, de vizualizare şi de extindere a ecranului mental, de aflare şi de impunere a unui anumit eveniment, de programare şi preprogramare diurnă şi / sau nocturnă, precum şi pentru programări speciale cum ar fi: alegerea partenerului de viaţă, educarea fătului, orientarea prenatală înspre profesiunea optimală şi, de asemenea, de influenţare a vremii!

În legătură cu această din urmă influenţare, Dan Seracu precizează că modificarea meteorologică poate fi doar temporală, constituindu-se ca o „breşă" în timp, un intermezzo efectuat de Spiritele Superioare doar pentru cei care îl evocă, dar la modul serios şi nemalefic. Dan Seracu se întreba:

Este magie? Poate, dar o magie a Naturii şi a Universului!

Legat de această capacitate, doresc să relatez o întâmplare care a avut loc cu ocazia unei călătorii efectuate cu Dan Seracu:

<<Venind cu maşina de la Sighişoara la Tg.Mureş, pe drum, discutând chiar despre posibilitatea modificării prin metal a vremii şi văzându-mă neîncrezător Dan Seracu m-a întrebat:

Vreţi să vă convingeţi? După care l-am văzut concentrându-se în tăcere.

Era o zi frumoasă, senină şi însorită de primăvară! După aproximativ 12–15 minute, la ieşirea din localitatea Chendu, a început să plouă! M-am întrebat şi eu atunci: „Este o coincidenţă? Poate!" Dar atunci am crezut şi acea convingere persistă şi acum!>>

Urmează o analiză a subconştientului, a conţinutului şi a forţelor creatoare – uneori benefice, alteori malefice – ale acestuia, atât în manifestările diurne, cât şi în cele nocturne ale individului.

Autorii se referă apoi la forţele gândului şi ale gândirii exprimate în cuvinte, precum şi în puterea imaginaţiei, în legătură cu procesul de autovindecare.

Urmează iniţierea discipolilor în ceea ce priveşte existenţa celor 7 corpuri subtile care compun aura omului, a celor 7 chakre (puncte de metabolizare a energiilor subtile existente în corpul fiecărui om); li se vorbeşte despre controlul mental al unei persoane bine antrenate asupra acestor centri energetici ai organismului şi sunt introduşi în lumea mirifică a cristalelor, evidenţiindu-se existenţa radiaţiilor psionice ale acestora – acele puteri învăluite încă în mister, dar ale căror forţe protectoare şi efecte vindecătoare sunt deja notorii, în legătură cu procesul de autovindecare.

În acest sens, Autorii precizează că este indicată şi posibilă evaluarea deschiderilor conice şi biconice, precum şi a rotaţiilor conurilor de emergenţă a acestor chakre, prin intermediul pendulului cu cristal!

Se insistă asupra meditaţiei efectuate la culcare, înainte de adormire, cu expunerea mentală a unor probleme care îşi revendică rezolvarea şi – adesea – cu trezirea a doua zi având în minte soluţionarea problemelor respective, denotându-se astfel desfăşurarea unor activităţi mentale creatoare chiar şi în timpul somnului.

De aici încolo cartea se adresează persoanelor care au depăşit faza de iniţiere şi se află de acum în cea de perfecţionare în Autocontrol. Se descriu foarte plastic modalităţile de autovindecare prin folosirea subconştientului, de înlăturare a durerilor, de constatare a existenţei şi de dezvoltare a celui de al 6–lea simţ, de proiectare imaginativă în afara corpului fizic, precum şi de vindecare a unor cazuri patologice, a unor oameni bolnavi.

Se explică faptul că în nivelul *Alfa* şi în mental nu există limite ale tiului şi ale Timpului şi că în aceste nesfârşituri nu sunt oprelişti în ce priveşte străbaterea (spaţiului) şi decursul (timpului). Atunci când

inițiatul se află în *Alfa* și în mental, atunci când persoana este considerată ca fiind Gând – Energie, el poate traversa Spațiul și Timpul după cum dorește.

În încheierea volumului Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas, M. Firu și Dan Seracu dau indicații concrete și precise referitor la modul de organizare al unui Grup de Autocontrol.

Sunt prezentate câteva Gânduri gândite – Reflecții, elaborate de către Valeriu Popa, Silvia Cinca, Dan Seracu și M. Firu.

Sunt incluse și un număr de 40 de lucrări selective din scrierile lui Dan Seracu, spre a se arăta marelui public gama variată apelată de Dan Seracu, iar în final se prezintă și o bibliografie de 35 de titluri consacrate profilului tematic și referitoare strict la problematica volumului, purtând semnăturile unor personalități din țară și din străinătate.

Această carte reprezintă pledoaria către oameni, de a se avânta cu temeinicie pe cărarea vieții lor; reprezintă, deasemenea, pledoaria către introspecție, către meditație, către reflecție și către gândire.

Referitor la acest aspect, vechi proverbe armenești ne spun:

*** Este mai bine să cari pietre cu un înțelept, decât să mănânci pilaf cu un neghiob.**

*** Aurul strălucește și în noroi.**

*** Talentul nu se vinde în bazar.**

*** Oala găurită nu păstrează apa.**

*** Este esențial ca omul așezat pe pământ să fie conștient de faptul că deasupră-i se află cerul.**

*** Mulțumirea cea mare este aceea de a lua pieptiș muntele stâncos, nu de a alerga pe câmpul neted.**

*** Fără vis, fără reverie și fantezie, omul este o creatură măruntă, banală și anostă, el fiind mare doar atunci când este capabil de meditație.**

De aceea, într-o lume în care mâine devine tot mai repede ieri, omul zilelor noastre trebuie să-și drămuiască timpul și să dedice – de mai multe ori în fiecare zi – câteva minute practicilor pe care Autorii le indică, cu simplitatea și claritatea care îi caracterizează în scriere, în acest veritabil manual de însușire și fundamentare a capacităților de autocontrol și autodepășire.

Mesajul cărții orientează discipolii autocontrolului cum anume trebuie activate forțele latente ale microcosmosului fiecăruia, forțe

ascunse, latente şi nemanifeste, dar care pot fi dinamizate oricând prin metodele de autocontrol indicate de Autori.

În ceea ce priveşte forma şi modalitatea de exprimare, este remarcabilă limpezimea şi simplitatea textului, care este totalmente lipsit de formulări enigmatice. sibilinice şi ambigui, creând astfel siguranţa că ideile răspândite cu atâta generozitate şi competenţă de către Autori îşi vor găsi cu uşurinţă Calea către sufletul şi mintea cititorilor, studenţilor şi discipolilor lor!

Cum însă toate aceste evoluţii nu pot fi realizate dintr-odată şi mai ales de azi pe mâine, ele se dobândesc pas cu pas prin muncă mentală făcută cu tenacitate, perseverenţă şi seriozitate, treptat ele ducând spre treapta cea mai înaltă a cunoaşterii.

În încheiere aş vrea să mai spun ceva în legătură cu Dan Seracu: anume faptul că după plecarea sa dintre noi, în afară de prezenta carte la care a lucrat împreună cu M. Firu până în ultimele clipe şi pe care a lăsat-o moştenire urmaşilor săi spirituali, chiar şi pe căile astrale, care îi erau atât de bine cunoscute în timpul vieţii sale pământene, el ne-a făcut dovada că nu ne-a uitat, întrucât i-a transmis coechipierului său, M. Firu, iniţiatorul şi coautorul acestui volum, o „comunicare" din partea sa, acum, când se află, începând cu ziua de 15 Martie 1999, în Lumea de dincolo de stele; acum, când şi-a confirmat deja răspunsul la esenţiala şi cruciala întrebare pe care şi-au pus-o toţi marii gânditori ai tuturor timpurilor:

De unde venim şi unde ne ducem?

Spun că şi-a confirmat acest răspuns, deoarece el a fost ferm convins încă din timpul vieţii sale pământene că acesta este Marele Adevăr, astfel încât în această comunicare din Astral el s-a exprimat textual, cu dragoste, că:

Din Imensitate vă văd şi vă zâmbesc! şi:

La Poarta Mare-am să v-aştept,

Pe toţi a vă cuprinde.

de asemenea, Dan Seracu îndeamnă pe toţi care care l-au cunoscut, precum şi pe toţi cei care vor urma drumul său filosofic de chibzuinţă şi echilibru, să-şi însuşească în profunzime şi să integreze în concepţia lor despre lume şi viaţă.

Dramul de-nţelepciune Ce-l veţi găsi în carte,

aşa cum denumeşte el acum, cu modestia-i caracteristică, Imensul Univers de cunoştinţe teoretice şi mai ales practice, cuprins în acest volum.

În lumea eterică-astrală din care face acuma parte, Dan Seracu consideră că el, în decursul vieţii sale pământene, a reuşit să-şi îndeplinească misiunea, deoarece se exprimă textual:

Căci dacă plec acuma, Eu mi-am făcut tot jocul,

deşi, personal, sunt convins că plecarea sa a fost prematură pentru noi, deoarece el, cu marile sale capacităţi şi cu darurile excepţionale cu care era înzestrat, ar fi putut să realizeze încă multe performanţe şi să instruiască în aceste sensuri, multe generaţii de învăţăcei şi de discipoli.

unul singur dintre îndemnurile sale nu-l vom putea urma, şi anume, acela în care ne transmite că:

Şi de va fi să plec, Să nu mă regretaţi!

– Acest lucru nu este şi nu va fi posibil, **dragă Dan Seracu**, pentru că în timpul vieţii tale:

prea mult ne-ai pătruns în suflet,
prea tare te-am simţit şi te-am admirat,
prea adâncă a fost preţuirea pe care ţi-am purtat-o,
prea trainice sunt amintirile orelor şi zilelor când ne-ai fost alături,
prea dense ne-au fost legăturile,
prea consistente înţelegerile sincretice,
prea vii ne sunt întipărite în memorie trăsăturile şi vorbele tale,
prea solidă este stima pe care ţi-am purtat-o,
prea a fost robustă şi viguroasă empatia care ne-a unit în gânduri şi simţiri,

pentru ca acuma să nu regretăm plecarea ta dintre noi şi lipsa harurilor tale care frizau magicul, legendarul şi miraculosul!

Tg. Mureş, la 15 Decembrie 1999

Acad. Prof. Dr. Berdj Aşgian

Cuvânt Înainte

de Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruță, Decan al Facultății de Științe Cognitive și Parapsihologie

Am în fața ochilor proaspătul manuscris al volumului **„Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas"**, sub semnătura omului de știință, creatorului de școală, dascălului, antemergătorului către Mileniul 3, a celui plecat dintre noi, omului Dan Seracu și a colaboratorului său, cel din a cărui idee s-a născut această formă de îndrumar cu acest titlu, cel care, postum, i-a ordonat și i-a adăugit ideile, discipolul și prietenul său, dl ing. M. Firu, cel care mi-a oferit misiunea onorantă, dar în același timp și dificilă, de a creiona un „Cuvânt Înainte" la această carte minunată scrisă pentru toți cei care simt că au un creier pe care îl pot struni.

Spun dificilă, în special pentru că alăturat textului cărții mi-au fost puse la dispoziție:

– excelenta și exhaustiva Prefață a d-lui Acad. Prof. Univ. Dr. Berdj Aşgian, Rectorul Universității Populare din Tg. Mureș, scrisă de pe poziția garantă a medicului specialist în domeniul de mare finețe al neurofiziologiei și neuropsihicului și care, alături de fundamentarea prin recurs la istorie a rolului cărții și de succinta prezentare a conținutului său, își deapănă amintiri personale și face aprecieri superlative despre și în legătură cu ilustrul dispărut;

– emoționantul Cuvânt al Editorului, d-na Doina Brad, plin de căldură, cuvânt în care, alături de succinte date cu caracter biografic despre Dan Seracu referitoare la poziția sa științifică și de parcurgere sintetică a conținutului activității sale pământene, introduce comentarii presărate cu citate din reflexiile lui Dan Seracu privitoare la trecerea lui pe acest pământ, la opera sa, la dezlegările primite, la cuvintele pe care i le-a adresat la spital, la ultima întâlnire pe care au avut-o cu câteva zile înainte de tragicul deznodământ.

Dificultatea a constat tocmai în aceea că, trebuind să aduc elemente noi, să evit repetări ale celor consemnate în documentele menționate, mi s-au restrâns implicit posibilitățile de a-mi expune ideile. Asigur însă pe distinsul cititor că mă raliez întru totul opiniilor exprimate atât în Prefață, cât și în Cuvântul Editorului.

Mă voi rezuma, așadar, asupra unor aspecte pe care, prin forța lucrurilor, le cunosc mai bine ca oricine și anume, asupra celor legate de

activitatea comună, timp de şase ani, în cadrul **Facultăţii de Ştiinţe Cognitive şi Parapsihologie** a Universităţii Ecologice din Bucureşti.

Puţini sunt aceia care cunosc istoria acestei facultăţi. Puţini ştiu că mentorul ei, cel care a venit cu ideea înfiinţării unui asemenea for de cultură universitară a fost tocmai, de-acum trecut în posteritate ca un renumit bioenergoterapeut, dl ing. **Valeriu Popa** şi că, receptiv la idee, rectorul Universităţii, dl Prof. Univ. Dr. Ing. Dolphi Drimer, a decis să o înfiinţeze.

Personal nu am avut nici o contribuţie la înfiinţarea facultăţii; „vina" mea a fost aceea de a fi acceptat propunerea rectorului, de a o conduce.

Aşadar, am alcătuit un Plan de Învăţământ de înaltă ţinută ştiinţifică în care, alături de disciplinele clasice din domeniul psihologiei (adică fundamentele psihologiei, psihologia preşcolară şi şcolară, psihologia socială, psihologia muncii, psihologia vârstelor, psihologia cognitivă, psihologia clinică, psihopatologia, defectologia, psihoterapiile etc.), absolut necesare pregătirii universitare a celui care doreşte să se instruiască şi în domeniul de dincolo (încă neconvenţional, printre care şi aşa-zisele fenomene para) al psihologiei clasice şi astfel în timp să contribuie la extinderea şi modernizarea ei, am introdus şi ştiinţe exacte, dar cu o programă analitică ţinând aspecte de graniţă, plecând de la ideea că, în esenţă, relaţiile între vieţuitoare, ca şi relaţiile dintre ele şi mediu sunt relaţii între câmpuri energetice, reprezentând esenţa mişcării ecologice.

Mulţi s-au mirat: „Ce caută într-o facultate de psihologie şi încă din primul an, discipline ca: antropologie şi antropogeneză, biologie, biofizică şi biogeofizică, *chimie şi biochimie*, astronomie şi cosmologie?"

Ele constituiau însă baza de plecare a trunchiului neconvenţional, ascuns în programa analitică a unor discipline cu denumiri paşnice, cum ar fi: psihosinergetica, tehnici psihosomatice, *doctrine spirituale*, elemente de educaţie naturistă, energetica formelor etc. şi care, împreună, constituiau sarea în pregătirea universitară a unui psiholog de excepţie.

În primul an de învăţământ al facultăţii (anul universitar 1993-1994), din cei 194 de candidaţi înscrişi, au fost admişi un număr de 150. Mi se pare un scor frumos!

Dintre aceştia, cei care aveau deja studii superioare erau într-un număr apreciabil, alţii erau angajaţi în diferite alte activităţi şi numai într-un număr foarte mic erau cei care veneau direct din liceu, toţi însă atraşi de

mirajul unei asemenea facultăți care promitea, prin disciplinele de strictă noutate pe care Planul de Învățământ le conținea.

Începutul activității acestei facultăți a necesitat desigur și constituirea primei pleiade de dascăli în domeniu:

– acad. prof. univ. dr. Constantin Bălăceanu – Stolnici, acad. dr. Victor Săhleanu, prof. univ. dr. Nicolae S. Dumitru, conf. univ. dr. biolog. Marioara Godeanu, dr. mat. Irina Predeanu, dr. chim. Dan Seracu, dr. ing. Alexandru Pap, ing. Leontina Studineanu, ing. Gheorghe Cristescu.

Pe măsura trecerii studenților în anii următori, grupul de dascăli s-a extins, desigur, cu nume noi.

Am făcut această introducere, poate cam prea lungă, pentru a descrie cadrul în care și-a desfășurat activitatea didactică eminentul profesor Dan Seracu. El a desfășurat activități didactice la disciplinele înscrise mai sus cu caractere italice: *chimie* și *biochimie* și *doctrine spirituale*. În fond, ce căuta un curs de *chimie și biochimie* la o facultate umanistă?

Formal, era necesară introducerea unei discipline cu asemenea titulatură, nu neapărat pentru a-i justifica prezența în facultate, cât mai ales pentru a putea scoate la concurs un post de conferențiar la această disciplină, singura care corespundea pregătirii sale universitare și pentru a-i da astfel posibilitatea să participe la concurs (pe care de altfel l-a câștigat cu brio și pe care Comisia Superioară de Diplome a Ministerului Învățământului l-a validat fără nici o rezervă).

dar, ceea ce făcea Dan Seracu la această disciplină este cu totul altă poveste! Abia 20% din programă era destinat chimiei propriu-zise, prezentate la nivel de sinteză; restul era destinat aspectelor filozofice ale domeniului, demersurilor alchimice, accentelor pe cristalografie, tinzând pas cu pas către capacitatea de informație a cristalelor și către cristaloterapii.

Cel de al doilea domeniu, *doctrine spirituale*, se întindea pe patru semestre, în trunchiul opțional și cuprindea doctrine de factură ezoterică, pe care le organizam în special în funcție de interesul studenților și mai apoi în funcție de cadrele didactice specializate.

Aici și-a desfășurat profesorul Dan Seracu o mare parte a activității sale didactice, atât ca asistent al academicianului Bălăceanu – Stolnici la excelentul și inegalabilul curs intitulat „Kabbala ludaică și Creștină", cât și ca titular la discipline ca Autocontrol și Arta divinației.

În acest cadru, profesorul Seracu parcurgea şi alte domenii pe care le stăpânea cu vioiciune şi care erau solicitate, în afara orarului oficial, de către studenţi.

Cursurile le expunea cu plăcere, cu dăruire, iar mulţumirea mea era aceea că avea atracţie la studenţi şi că avea mereu audienţă maximă.

Aş remarca aici felicitările pe care le-am primit fără nici un merit direct, din partea rectorului care, spre uimirea lui, făcând un tur de rutină la diferitele sedii ale universităţii în după amiaza unei ierni premature şi cu multă zăpadă, a găsit la facultatea noastră sala plină de studenţi.
Era un curs susţinut de către profesorul Dan Seracu!

Dintre cadrele didactice, din toate punctele de vedere, Dan Seracu se profilase ca fiind cel mai indicat să mă urmeze la conducerea facultăţii în calitate de **Decan**, după apropiata retragere a mea din funcţie, eu ajungând la limita de vârstă.

L-am pregătit pentru o asemenea funcţie, creându-i un post neoficial de **Prodecan**, arajându-i un birou propriu şi dându-i unele sarcini, astfel încât să fie cunoscut de către studenţi şi sub latura administrativă.

Mai mult chiar, în ultimul Raport de Autoevaluare trimis în toamna anului 1997 la Consiliul Naţional de Evaluare şi Acreditare Academică pentru a obţine:

Avizul de Funcţionare Provizorie a Facultăţii,

aviz pe care nu-l primisem la prima cerere, făcută în mai 1994, datorită încălcării legalităţii de către forul respectiv şi care a fost anulat apoi prin hotărâre judecătorească, Dan Seracu figura deja în lista de semnături la poziţia **Decan Executiv**.

Dar nu a fost să fie aşa. Obtuzitatea majorităţii celor care decid astăzi destinele învăţământului superior din România – mă refer la faptul că în forul citat hotărârile se iau prin vot secret – au făcut să fie din nou, în primăvara anului 1998, respinsă cererea de funcţionare provizorie a facultăţii. Avizul a fost primit abia în toamna anului 1998, numai după ce, la indicaţia „distinsului" for, au fost scoase din planul de învăţământ toate disciplinele de specialitate pe care le-am enumerat mai sus.

Astfel, **Facultatea de Ştiinţe Cognitive şi Parapsihologie** a fost „transformată" (ca să nu spun „aranjată") în **Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe Cognitive**, rămânând de fapt ca o simplă facultate de psihologie, în înţelesul clasic actual. Aşa stând lucrurile, nici măcar nu se mai justifică trunchiul de Ştiinţe Cognitive menţionat în titlu.

Dispare aşadar din nomenclatorul universitar românesc o facultate chiar a Mileniului 3! În expunerea de motive din Raportul de Autoevaluare subliniam faptul că:

„A neglija astăzi formarea de cadre cu statut universitar în domeniul ştiinţelor cognitive,

a respinge ideea pe criterii neclare,

a aştepta ca asemenea activităţi să devină acute (datorită dificultăţilor mari în pregătirea unor asemenea cadre),

ar putea echivala pentru societate cu un balast pe care-l va duce cel puţin o generaţie şi care poate fi de natură să submineze drastic viitorul naţiunii."

Nu întâmplător am dat acest citat; el angajează implicit şi semnătura lui Dan Seracu, în calitate de Decan Executiv, aşa cum am menţionat, dar această facultate, profilul ei iniţial, dispare o dată cu dispariţia potenţială a posibilităţii lui Dan Seracu de a mai ţine prelegeri.

În toamna anului 1998, când anul universitar al facultăţii începea cu acel Plan de Învăţământ vitregit de esenţă şi când Dan Seracu se afla după prima sa intervenţie chirurgicală, forţe, într-adevăr oculte, răspândite printre cei culţi, au făcut ca practic, deocamdată, să nu mai fie nevoie de un om de ştiinţă ca el în învăţământul superior românesc.

În **Preambul** se spune că:

„Prezenta carte reprezintă un adevărat suport de curs practic pentru cine va dori şi va avea harul de a-i urma lui Dan Seracu la catedră. Până atunci, învăţaţi şi singuri!"

Stimată doamnă editor, într-un fel aţi avut dreptate: până la trezirea celor care deţin puterea de decizie în domeniu, soluţia este ...Învăţaţi şi singuri! Dar asta scoate o dată în plus valoarea actuală a acestei cărţi.

Şi încă o observaţie derivată din conţinutul aliniatului în cauză. Începeţi aliniatul cu ideea că **această carte este caracterizată „printr-o organizare inginerească a propriei experienţe"**. Ei bine, cred că ea – ideea – se referă la aportul autorului, dl M. Firu (de profesie inginer, trecut şi el prin mâinile mentale pline de meserie şi de har a profesorilor Facultăţii de Parapsihologie şi Ştiinţe Cognitive, secţia post-universitară, din cadrul Universităţii Ecologice Bucureşti, promoţia anului 1997), aport care fără îndoială că, prin sistematizarea pe care o aduce, face lecturarea

iesnicioasă şi conţinutul uşor de asimilat, lucru esenţial, tocmai acum când cei care doresc învăţătura, trebuie să înveţe singuri.

Nu poate decât să mă bucure faptul că un fost elev de-al meu, are astfel de realizări; şi mă refer în special la cursul de Biodetecţie, pentru care de altfel M. Firu a şi venit la cursuri, deşi pe parcursul examenelor a răspuns cu brio şi la specialitatea Biosinergetică şi la cea de masaj, pentru care a şi obţinut cu notă maximă atestatele de rigoare, fiind cel care în prima zi la cursul de biodetecţie, tocmai când vorbeam despre simetria pendulului, rotea în prima bancă, unde stătea, un pendul sculptat chiar de el însuşi dintr-o rocă de bazalt, având fizionomia reginei egiptene Nefertiti,

ceea ce m-a determinat să abordez subiectul simetriei de corp şi nu a celei de formă, ceva în sensul „ce este sus este şi jos", în cazul de faţă fiind vorba despre „ce este într-o parte este şi în cealaltă parte" a şnurului de agăţare a corpului de pendul.

Turnura dată cursului a fost amuzantă şi chiar provocatoare pentru cei care au copiat cursul nostru în cărţile scrise de ei, negândind unele aspecte „inginereşti". Colegul nostru, însă, a îndrăgit acest curs şi la rândul lui şi-a creat proprille Rigle Biometrice, pe care, cu dărnicie, ni le şi arată.

Mă bucură acest lucru, în primul rând fiindcă este o recunoaştere meritorie a cursului predat, iar în al doilea rând fiindcă. Este meritul Şefului dacă are subalterni (elevi) deştepţi – un proverb românesc de inginer proiectant. De altfel, după cum se poate observa şi din lista primelor cadre didactice cu care facultatea (pe ... stil vechi) şi-a început activitatea, elementul ingineresc este omniprezent, parţial din motivele arătate mai sus, parţial datorită implicării ştiinţelor exacte într-un domeniu care, pentru înlăturarea suspiciunilor de tot felul, trebuie fundamentat.

Şi uite aşa, ingineri, doctori, tehnicieni, operatori, economişti, muncitori, în esenţă oameni cu deschidere către „cea de a patra dimensiune", deocamdată invizibilă şi catalogată ca fiind „para", învaţă, asimilează, dezvoltă, creează şi poartă mai departe ştafeta iluminării începută de dascăli pricepuţi şi cu har.

Ultima dată când am avut ocazia să stau de vorbă cu Dan Seracu a fost cu ocazia vizitei pe care i-am făcut-o la spital înainte de externare după cea de a doua intervenţie chirurgicală, împreună cu dl ec. Remus Tănase, preşedintele Asociaţiei Naţionale de Terapii Complementare ANATECOR, asociaţie la care Dan Seracu a fost nu numai membru fondator, dar şi vicepreşedinte (însărcinat cu problemele de educaţie şi învăţământ).

Despre vestea trecerii în nefiinţă am aflat a doua zi de la una din inimoasele studente ale facultăţii, d-na Felicia Voiculescu, cu ajutorul căreia am reuşit să mă întâlnesc cu îndurerata soţie, să aflu date despre ultimele clipe ale existenţei sale, să depănăm amintiri, să-i ofer o modestă contribuţie băneasca la cheltuielile care o aşteptau începând de a doua zi, când urma să-l transporte la Agnita.

L-am înştiinţat asupra tristului eveniment pe dl preşedinte Tănase, în ideea că va putea acorda vreun sprijin sau va putea trimite de la Arad pe cineva la înmormântare. Dar ...

Un mic grup dintre studenţii săi au participat la ceremonia funerară, au depus o jerbă de flori şi i-au adus un ultim omagiu din partea Universităţii Ecologice.

Altceva, ce aş mai putea spune, decât:

Dragă prietene şi coleg, rămas bun şi La Revedere!

Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruţă
Laureat al Premiilor Academiei Române,
Membru al Academiei Oamenilor de Ştiinţă din România,
Decan de onoare al Universităţii Ecologice din Bucureşti.

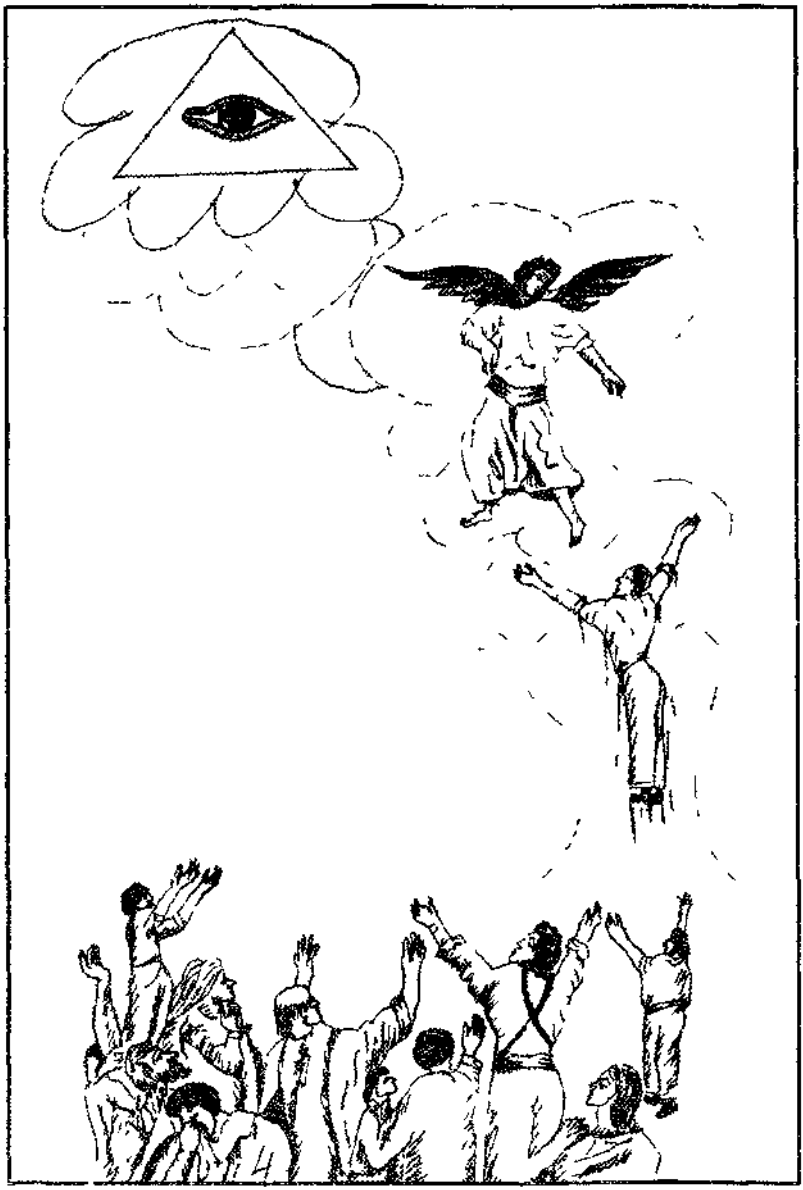


Fig. 10– La revedere, prietene!

Capitolul I

Inițiere
în Autocontrol Pas cu Pas

Motto:

Iar Iisus i-a zis:
De poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede.
(Marcu, 9, 23)

Uşa spre Divinitate

Ştiu faptele tale;
iată, am lăsat înaintea ta o uşă deschisă,
pe care nimeni nu poate să o închidă,
fiindcă, deşi ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu
şi nu ai tăgăduit numele Meu. (Apoc., III, 8)

Fig. 11- Uşa spre Divinitate

1.1– Recomandări de început

Toate aplicațiile prezentate în această carte fac parte dintr-o listă lungă de posibilități de aplicare a conștientizării subconștientului, posibilități care, după aplicarea lor repetată cu rezultate bune, au devenit tehnici și metode pe care, aici și acum, vi le explicităm și vizual și pe care le veți putea învăța studiind acest ***Îndrumar sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas.***

Ne veți întreba în cât timp veți putea fi în stare să învățați această tehnică. Nu vă faceți griji, timpul va fi mult mai scurt decât cel necesar pentru învățarea tehnicilor clasice (cum ar fi Yoga). Și asta fiindcă tehnica aceasta stă de mult timp în voi, numai că nu știți să v-o reamintiți. Acesta este rolul nostru: să vă reamintim cum se face.

Pe măsura parcurgerii metodelor de aplicare a tehnicii Autocontrolului Pas cu Pas veți observa că: parcă știați de undeva treaba asta. Toți le știm pe toate, fiindcă Dumnezeu ne-a creat pe toți cu dragoste și ne-a înzestrat cu toate calitățile; numai că nu toți le dăm importanța cuvenită. Atâta tot. Este simplu de înțeles acest mister. Dacă vrem să-l înțelegem.

Totul se va desfășura sub forma unor pași mentali simpli. La început vă vom prezenta modul de intrare în zona *Alfa* de activare a frecvențelor cerebrale, zonă în care capacitățile cerebrale sunt activate în mod deosebit, creând posibilități paranormale de activitate cerebrală.

Perioada de abordare va fi de cca 35-50 de zile și asta fără grabă, fiindcă a te grăbi și a nu stăpâni corect tehnica, înseamnă o reprimare a mersului firesc al informațiilor de la conștient la subconștient, ceea ce poate duce la tensiuni perturbatoare ale minții voastre, care se vor repercuta în corpul fizic.

În continuare veți învăța dezvoltarea activității conștiente în zona *Alfa*, adică veți afla cum să stăpâniți tot mai bine și mai atent, sub o coordonare conștientă, manifestările considerate în mod clasic ca aparținând subconștientului, cum ar fi funcțiile vitale.

Veți învăța tehnici și metode de îmbunătățire a memoriei, de acordare a primului ajutor în cazuri urgente, de ajutorare a propriei persoane cât și a altora în caz de boală, de eliminare a unor obiceiuri proaste etc.

Vă recomandăm ca atunci când citiți această carte pentru prima oară, să o parcurgeți în totalitate, fără a experimenta ceva anume; apoi, după o vreme (o săptămână, poate două), reluați cititul, de data asta ca studiu. Veți vedea ele citite prima dată în fugă s-au cristalizat, iar acum ele vi se vor părea ca de la sine înțelese. Adânciți-vă cu gândul în înțelesul celor citite. Urmați zilnic și periodic cele menționate, iar în continuare, luați rând pe rând și pas cu pas și celelalte tehnici prezentate.

Vă mai recomandăm să nu treceți la un capitol următor până când nu vi l-ați însușit perfect pe cel anterior; cu alte cuvinte, până când acesta nu merge bine. Continuați așa, treptat, de la un capitol la altul.

Dacă la un moment dat v-ați poticnit și vi se pare că nu mai merge, opriți-vă. Probabil că, pentru etapa de pregătire psihică și fizică în care vă găsiți, doar atâta puteți realiza. Nu intrați în panică; nu disperați; și mai ales, nu renunțați! După o perioadă de timp (în care nu veți abandona cele învățate până atunci), reluați de unde v-ați poticnit. Dacă noul rezultat va fi tot un eșec, renunțați pe moment și folosiți doar ce ați învățat până acolo. Va veni și vremea acelei realizări, atunci când veți fi mai bine pregătiți spiritual.

1.2– Mai este un pas până la Mileniul 3

Suntem la sfârșitul mileniului 2. Mileniul 3 se apropie! A venit! Noi cum îl întâmpinăm? din păcate total nepregătiți. Dacă am fi ascultat de *sfaturile bunilor noștri*... Dar noi *suntem altă generație, mai proaspătă, mai* deșteaptă, mai..., mai...

Noi vrem să ne facem singuri viitorul! Dar cum, încă nu știm. Și nici nu vom ști dacă nu plecăm urechea la cele care ni se spun de către cei care văd totul – cei de aici, de lângă noi, care au percepții deosebite, ca și cei de dincolo de barierele timpului pământean, care văd totul din cu totul alt unghi și din cu totul altă perspectivă: ceea ce se întâmplă în prezent, ceea ce se va întâmpla mâine, programat fiind chiar de către acțiunile noastre prezente, ceea ce s-ar putea restabili dacă ne-am schimba atitudinea față de spirit.

Timpul trece ireversibil; mai sunt câteva clipe și va începe haosul, dacă nu vom ști cum să-l oprim. Sigur că nu toți vor înțelege aceste ultime clipe de șansă, nu toți se vor întoarce către Mama Natură, nu toți s-au aflat pe ei în ei înșiși și nu toți vor reuși să înțeleagă aceste lucruri și mai ales să-și afle calea, dar asta nu înseamnă să ne lăsăm duși

de valul neaflaților. Iar dacă vrem să ne aflăm, noi pe noi înșine, va trebui *să citim, să ascultăm, să învățăm să credem, să ne rugăm și să ne* transformăm; să ne purificăm trupește și spiritual, să devenim, așa cum spune Da El Walker – părintele cristalelor:

Un canal energetic curat și perfect.

Iar consecințele faptului că am fost slabi pe pozițiile noastre spirituale se concretizează acum prin actele acestui final de secol (care a dus la desacralizarea lumii prin ruperea legăturii dintre spiritul uman și Legile Supreme, care oferă sens realității înconjurătoare) și prin fărâmițarea Adevărului Absolut în adevăruri parțiale, dogmatice și provizorii ale lumii științei.

Singura speranță a noastră este reîntoarcerea spre promisiunea de salvare pe care o presupune conștiința credinței. Vedeți, nu ne referim la o conștiință religioasă, deși asta o presupune, fiindcă atunci am singulariza credința: am face-o fie ortodoxă, fie catolică, fie musulmană, fie budistă, fie..... nu! Este vorba despre CREDINȚĂ, iar credința se poate exprima în orice limbă, în orice canon, în orice formă religioasă, în orice loc ne-am afla, DAR: într-un singur cuget – cel al spiritului, iar spiritul oricărui om are aceeași proveniență: cea Divină. Am fost întrebați, nu numai odată, cărei categorii de oameni credincioși ne adresăm:

Tuturor celor care cred că mintea poate comanda trupul!

1.3– Cărarea

Înaintea mea
Cărarea, kilometru cu kilometru, secole după secole,
se întinde albă ...iar drumul, în pantă imperceptibilă, urcă mereu
(Jiddu Krishnamurti, **Cărarea**)

Fig. 12– Cărarea

1.3.1- Cărarea Destinului

Înaintea fiecăruia Divinitatea a pus o Cărare, diferită de la om la om, cărare la sfârşitul căreia ne aşteaptă Examenul cel Mare de dinaintea saltului spre Lumile Superioare. Parcurgând această cărare din viaţă, avem două ţeluri: de a Acumula Cunoaştere şi de a Face Bine.

Şi cum oare ne-am putea exprima mai bine decât cum ne spune Valeriu Popa, mărinimosul Nenea Omu:

„Ţine minte, omule, că nu rămâi din viaţă decât cu două mari acumulări: cunoştinţele ştiinţifice şi faptele de iubire morală. Dacă nu eşti moral, vai de tine! "

Primul deziderat, acela de a acumula cunoştinţe ştiinţifice, nu poate fi îndeplinit într-o viaţă; tocmai de aceea avem posibilitatea de a ne reîntoarce într-o altă viaţă, ca într-o altă clasă de şcoală dintr-un an mai mare, de data asta fiind o şcoală a vieţii.

Modul în care absolvim aceste clase depinde numai şi numai de noi, de cum învăţăm şi de cum acumulăm, iar de aceasta depinde numărul de întoarceri în alte vieţi ulterioare. După fiecare revenire de pe pământ în Lumea Spirituală, cantitatea de cunoaştere acumulată ni se depune undeva, într-o bancă de date, spre folosul nostru şi al întregului Univers.

Când am acumulat suficientă cunoaştere, putem face pasul următor către o lume superioară paralelă cu a noastră, dar cu o dimensiune în plus. Mergând astfel, din aproape în aproape, păşim încet în Lumea N-dimensională, ajungem cu fiecare pas tot mai aproape de Divinitate.

Despre *faceriile de bine aflăm din cartea proorocului Isaia (I,17)* următoarea învăţătură: **„Învăţaţi să faceţi binele, căutaţi dreptatea, ocrotiţi pe cel asuprit, faceţi dreptate orfanului, apăraţi pe văduvă."**

Iar Valeriu Popa ne învaţă:

„În cadrul faptelor iubirii este şi binele. Când binele este apropiat de apogeu? Când îi satisfaci cuiva un interes, când îl ajuţi şi pentru ajutorul dat, el plânge. Şi odată cu el plângi şi tu. De câte ori, oameni buni, aţi plâns pentru binele făcut? Iar dacă aţi plâns cu sinceritate, vi s-a înregistrat acest bine şi veţi profita de el mâine, când veţi reveni la o nouă viaţă. Pentru că binele de azi este binele de mâine."

Acum şi aici este important să facem precizarea că timpul se contractă din ce în ce mai mult, aducând din ce în ce mai repede către noi

linia terminus a clasei din viața în care suntem acum, lăsându-ne din ce în ce mai puțină vreme de îndoială și de tergiversare în a crede în ceea ce nu putem demonstra (deși simțim sau vedem că este așa) și în a amâna facerile de bine.

Deci acest puțin timp pe care îl mai avem până ne va ajunge uraganul dezlănțuit deja încă de la sfârșitul Mileniului 2, să-l folosim învățând și acumulând cât mai multe cunoștințe științifice și făcând cât mai multe fapte de bine.

Vom fi însă în stare?

1.3.2– Cum ajungem să ne cunoaștem Calea

Prin meditație! După cum am arătat, fiecare dintre noi avem bine definită calea din fața noastră; problema este de a afla care este această cale pe care El ne-a pus-o în față. Modalitatea de a ușura găsirea acestei căi o avem prin tehnicile de meditație practicate în cadrul unor metode specifice de acest gen.

Vom aminti doar câteva dintre ele: Yoga, Mind Control, Meditation Group for the New Age, rugăciunea creștinească, tehnicile extrem-orientale ca buddhismul, Zen etc., folosirea Cristalului de Cuarț și altele.

Noi însă vă vom îndrepta spre o altă metodă, pe care o veți găsi ușor de îndeplinit dacă veți urma pas cu pas Îndrumarul sugestiv, în care se folosește tehnica de meditație în starea *Alfa* (în zona *Alfa* de activare a frecvențelor cerebrale). Prin ea veți putea apela spiritele superioare ca să vă ajute să înțelegeți și să vă arate Calea: pot fi chiar Îngerii voștri păzitori.. Dar trebuie să vă rugați cu dorință și cu credință; atunci cineva vă va ajuta. Venind din alte lumi, acești cineva pot avea diferite înfățișări, poate chiar acelea ale copiilor voștri!

Fig. 13– Cineva vă va arăta calea

1.4– Despre meditație

1.4.1– Ce este meditația și ce caracteristici are

Meditația reprezintă o stare benefică de repaus mental și fizic, în care întreg organismul se relaxează, iar sufletul se contopește cu Universul, încărcându-se cu energia cosmică, stare în care spiritul se alătură Marelui Spirit Universal din care face parte. Reprezintă de asemeni îndepărtarea atașamentului față de tot ce este pământesc și vulgar.

Postura este poziția statică stabilă și plăcută, care nu generează mișcări aleatorii de redresare.

În timpul meditației veți intra pe un teritoriu minunat, foarte greu de redat în cuvinte, iar frumusețea întâlnită aici va avea un efect calmant.

Pe măsură ce veți avansa în meditație, veți ajunge pe nivele tot mai profunde ale Sinelui propriu și veți simți tot mai puternic:

Pacea Sufletească Interioară.

Fig. 14– Poziție de meditație stabilă și plăcută

În timpul unei meditații se atinge o stare de conștiință deosebit de înaltă, ceea ce înseamnă o energizare însemnată a anumitor planuri ale ființei. Meditația și rugăciunea conduc fiecare la amplificarea stării de calm. Meditația este util a se face zilnic la aceași oră și chiar în același loc.

Deoarece veți învăța singuri, fără asistența unui ghid experimenat care să vă coordoneze încercările și să vă redreseze eșecurile, vă vom prezenta o metodă mai lentă și modificată pe înțelesul fiecăruia, astfel încât să nu vă fie greu să deveniți propriul vostru ghid.

Folosind această metodă, chiar și cei care vor fi învățat numai meditația, întrerupându-se din următorii pași, vor fi în stare să rezolve anumite probleme, astfel încât să aibă satisfacții sufletești.

De toate acestea va profita în mod benefic și corpul vostru.

Pentru început, veți observa că în timpul meditației dispare orice sentiment de angoasă, de supărare, de ură sau de răzbunare. Una dintre Marile Frumuseți ale Meditației în *Alfa* este că acolo nu poți să duci cu tine, sub nici o formă, sentimentul angoasei, al supărării, al regretului, al urii sau al răzbunării.

Când va fi să intrați în starea *Alfa*, veți constata că aceste sentimente vor rămâne la ușa intrării, iar când veți reveni, veți constata că ele nu vă mai așteaptă și veți răsufla ușurat că au fost luate de cineva și *că ați scăpat de ele*.

Dar dacă totuși, în timpul meditației aceste sentimente vă vor apare (practic este imposibil), să știți că în acel moment veți fi pur și simplu debarcat; ați revenit în Beta, fiindcă în *Alfa* nu este posibil așa ceva, prin însăși natura lucrurilor, adică frecvența vibrațiilor sentimentelor negative nu corespunde frecvenței vibrațiilor sentimentelor benefice.

Imaginați-vă o pasarelă – o scară care pleacă de pe pământ, din Beta (21–14 Hz) și pe care vă urcați pe puntea unui vapor *Alfa* (14–10–7 Hz), la capătul căreia vă așteaptă căpitanul vasului. Ei bine, dacă acesta va vedea că duceți cu voi geamantanul cu gânduri negative, vă va debarca de îndată! Și asta fără nici un fel de posibilitate de tărguială; știți deja: vibrațiile de nivel inferior nu se asociază celor de nivel superior, subtile.

Fig. 15– Nu puteți urca la bordul lui *Alfa* cu gânduri negative

Cu timpul, pe măsură ce exersați, avansând în practicarea acestei meditații, asemenea sentimente negative (să le numim malefice) se vor îndepărta tot mai mult de voi, iar într-o bună zi veți constata cu uimire și bucurie că ele au dispărut cu desăvârșire din viața voastră. Iar asta va însemna că toate aceste gânduri care vă îmbolnăvesc corpul și spiritul, au fost neutralizate complet.

Așa vă veți pregăti pentru viața din Mileniul 3; așa va trebui să pășiți în el: **curați trupește și spiritual.**

Numai așa veți avea șanse de supraviețuire.

Corpul nostru are Modelul Său Perfect fiindcă a fost creat după Chipul și Asemănarea Lui, adică a fost proiectat să fie sănătos. Așadar, are mecanismele sale proprii de autovindecare încorporate în el încă din start, adică organismul acționează singur înspre autovindecare atunci când este agresat.

Dar atunci când mentalul nostru uită Autocontrolul, aceste mecanisme se vor bloca și vor permite, prin abandon de luptă, instalarea stării de boală.

Fig. 16– Când mentalul uită Autocontrolul

De câte ori omul, neștiind cum să se vindece singur sau nefiind în stare de asta sau negăsind alinare medicală, nu s-a lăsat în voia sorții, adică s-a lăsat în voia Mamei Naturi, care l-a vindecat prin forțele proprii? În acele clipe, de post alimentar și de rugăciune spirituală, celulele corpului, curățindu-se de toxinele adunate în ele, au început să-și aducă aminte de Autocontrolul inițial injectat la crearea lor. Și acționând ca atare, au izbândit!

Să facem o paranteză: nu este corect să folosim expresia curentă de am vindecat pe cineva; corect este să spunem am ajutat, fiindcă noi doar ajutăm la deblocarea mecanismelor organismului, prin Lumina primită de la El. Trebuie să ne rugăm să ni se dea voie să ajutăm şi să ni se transmită Lumina (Energia); apoi totul se vindecă. Ştim doar că un singur Om a vindecat oameni în ultimii 2000 de ani: Iisus Hristos! Noi doar ajutăm, rugându-l pe El să ne sprijine în această muncă pe care o facem în numele Lui.

Numai Dumnezeu poate vindeca.

Fig. 17- Unicul Vindecător

Dar să revenim: în Autocontrol, meditația este primul pas în mental, cu ajutorul căruia puteți ajunge foarte departe în deblocarea forțelor curative ale organismului propriu sau al altuia și prin care îi puteți reda energiile împrăștiate, anihilând tensiunile apărute din influențele exterioare sau pe cele create în interior.

Toți cei care lucrează asupra persoanei umane: fie subiecți, fie terapeuți, psihoterapeuți sau analiști, ar trebui să mediteze în mod frecvent, fiindcă meditația permite ieșirea din starea normală de conștiință pentru a ajunge la nivelele de înțelegere și de claritate aflate într-un fel de extensie a timpului și a spațiului pe care în mod normal, în viața curentă, nu le putem atinge, neavând acces la ele datorită vibrațiilor noastre joase.

Într-un anume fel s-ar putea spune chiar că aceste nivele sunt protejate de atingerea oricărui nepriceput care ar putea să ia totul în derâdere și să-și bată joc de ele, implicit de propriul său destin.

Cu cât veți medita mai mult, cu atât vă veți îmbogăți mai mult ființa și spiritul. Veți învăța să deveniți un canal energetic mai curat și mai pur, înlăturând blocajele Eu-lui. Meditația se perfecționează prin detașare totală și practică zilnică.

Iată câteva învățături yoghine:

*Către ceea ce nu este un mijloc de eliberare, nu trebuie să se îndrepte nici un gând; acesta devine o cauză a înlănțuirii. *Dorința nu este potolită prin plăcere nici chiar la înțelepți; doar cei care renunță la așteptări sunt fericiți. *Așa cum șoimul devine nefericit dacă i se ia mâncarea și fericit dacă el însuși renunță la ea, la fel cel care renunță de bunăvoie la toate, este fericit. *Cel a cărui minte devine concentrată, ca a făuritorului de arcuri, nu este tulburat în meditație. *Prin realizarea meditației, cel pur dobândește toate puterile naturii. *Meditează și nu vei mai avea cauze de neliniște.

În cele ce urmează vă vom învăța în câțiva pași cum să vă atrageți zona *Alfa* sub control, pentru a medita. Dacă vă veți strădui să învățați acești pași și să-i faceți alături de noi, veți ajunge în situația de a vă elibera forțele imaginației pentru a vă rezolva o serie de probleme pe care le aveți și care vă frământă.

1.4.2– Starea de meditație, ca stare naturală

Starea de meditație, ca fundal al activității diurne, este desigur o stare naturală: zilnic sunteți acolo, în *Alfa*, mai ales atunci când vă relaxați

sau când visați cu ochii deschiși. Nu este nimic extraordinar în asta; o faceți aproape instinctiv, ca pe ceva firesc, din necesitatea organică de a vă rupe de cotidianul stresant și de a vă destinde.

Dacă veți fi conștient de aceste stări în care vă refugiați de aglomerația stresurilor zilnice, dacă le veți conștientiza și le veți atrage sub control, această zonă a subconștientului vă va primi cu dragoste și vă va răspunde la toate tehnicile Autocontrolului pe care le veți folosi în scopul atingerii țelurilor dorite.

Pare o copilărie ca pentru un asemenea lucru simplu să aveți nevoie de 35-50 de zile, dar trebuie să țineți cont că în zona *Alfa* orice rezultat bun, orice succes, reprezintă punctul de plecare pentru data următoare. Tocmai de aceea trebuie ca precedentul rezultat bun să fie întotdeauna același în spațiu, în timp și în metodă, fiindcă orice modificare va duce doar la întârzieri.

În timpul exersării apar și avantaje fiziologice: toate sistemele, toate aparatele, toate organele, toate oasele, toți mușchii, toți nervii, toate celulele corpului vostru, totul participă activ la relaxare. Așadar, aveți grijă și profitați din plin de aceste momente de relaxare, atunci când ele apar de la sine și căutați să le aveți atunci când stresul cotidian le împiedică să apară singure.

În cazul în care tehnica folosită, cât și rezultatele obținute v-au atras și nu vă veți opri după prima serie de experiment de 35-50 de zile, continuarea intrării în profunzimea acesteia va constitui o experiență interesantă prin ajungerea pe nivele mai profunde ale sufletului.

Cu timpul, aceste plimbări vor fi tot mai naturale, le veți face din ce în ce mai ușor, vor constitui o normalitate în viața voastră cotidiană, iar nuanța de aventură va dispare.

1.4.3– Cum să meditățm

Prima fază a meditației este RELAXAREA, iar ca să o realizați va trebui să respectați anumite reguli de bază specifice atingerii acestei stări:

a)– Regula generală: meditația nu se practică imediat înainte de servirea mesei sau imediat după masă; nu se va începe meditația dacă vă este foarte sete, foarte foame sau dacă sunteți sub influența alcoolului (practic nici nu ar trebui să atingem subiectul „alcool", fiindcă pentru cei care îl folosesc nici nu poate fi vorba de meditație).

b)– Mediul ambient: încăperea în care se va practica meditația trebuie să fie bine aerisită; cufundată în penumbră, lumina trebuie să fie difuză, plăcută, relaxantă – o lumină prea puternică sau prea întunecată ne-ar deranja, nemaicreând aspectul relaxant; deci o lumânare, care răspândește o lumină slabă și pâlpâietoare și care mai și alungă entitățile nebinevoitoare, ar fi cea mai adecvată; se poate aromatiza încăperea arzând un bețișor de santal sau volatilizând câteva picături de ulei volatil de conifere sau și mai eficient, arzând tămâie etc. Ambientul trebuie să sugereze o stare de liniște, calm, dragoste și pace interioară, iar atmosfera să fie plăcut respirabilă, înviorătoare, înmiresmată.

c)– Postura: vă așezați într-o poziție cât mai comodă și cât mai confortabilă.Se va slăbi tot ce stânjenește respirația: cravata, gulerul cămășii, cureaua etc. În principiu picioarele și mâinile nu trebuie să fie încrucișate, pentru ca liniile de forță energetice, electrice și magnetice să nu se intersecteze. Și totuși teoria polarității zonelor de reflex permite acest lucru, deoarece se creează alte circuite polarizante eficiente.

Mâinile se vor ține așezate lejer lângă corp, fie în poziție de recepție – emisie (stânga cu palma în sus, dreapta cu palma pe corp), fie în poziție de dubla recepție (ambele palme cu chakrele anterioare sau posterioare corespondente, pe recepție).

Persoanele stângace vor proceda invers sau, dacă le convine, pot proceda ca dreptacii, hotărând mental sensul de recepție și de emisie.

Trebuie să vă simțiți în largul vostru, într-o poziție care să vă permită să vă relaxați total, fără vreo jenă fizică și atât de lejeră, încât dacă veți simți nevoia să vă mișcați, să o puteți face fără ca acest lucru să afecteze experiența.

d)– Starea de așteptare: starea meditativă nu trebuie așteptată încordat; de la bun început trebuie să fie înlăturat orice gând turbulent, orice acțiune care ar tulbura starea relaxantă; se va căuta din primul moment facilitarea instalării liniștii fizice și psihice. Dacă toate acestea sunt îndeplinite, aveți șansa realizării unei stări de meditație reușite.

e)– Intrarea în starea de relaxare: închideți ochii și fixați un punct înapoia frunții, la un unghi de 20 de grade deasupra privirii orizontale, respectiv în zona ochiului al treilea (ochiul spiritului); apoi începeți să respirați profund – prelung (abdominal) și ritmic – lent.

Și țineți minte

Respirația este cheia!

f)– Mantre: Mă voi relaxa adormind partea fizică a ființei mele, parte cu parte, organ cu organ și funcție cu funcție, fiindcă atunci când corpul fizic este adormit, spiritul are acces și la alte adevăruri, din alte realități. Respirând așa, liniștit și ritmic, melodios, mă voi abandona cu totul unui sentiment de liniște și pace. Treptat, spiritul meu se va direcționa din lumea exterioară spre lumea interioară. După cca 5 minute vă veți simți destins; atunci lăsați respirația să revină la normal; va fi un normal relaxat și în tandem cu respirația universală.

g)– Sublinierea stării de relaxare: printr-o muziu un ritm ciclic de 10 Hz – ritmului undelor cerebrale *Alfa*, cele pe care le emite creierul când se află în starea de meditație profundă; vă va ajuta să intrați mai ușor într-o stare meditativă fără o concentrare prea lungă.

h)– Revenirea: la terminarea meditației, fiecare poate rămâne în poziția relaxată atâta timp cât dorește, gândindu-se la nimic și lăsând ca starea de relaxare să fie la ea acasă.

Revenirea aici și acum din meditație sau din starea de relaxare sau din starea *Alfa* (respectiv revenirea în Beta) se face astfel: spuneți mental o propoziție de genul: Număr rar de la 1 la 5 și revin în Beta; sunt treaz, relaxat și mă simt mai bine decât înainte, apoi numărăți lent de la 1 la 5; deschideți ușor ochii undeva între 3 și 4, luând astfel contactul fizic vizual cu *mediul ambient*, iar la 5 veți fi *complet treaz și relaxat*.

i)– Posibilități de a face meditația: meditația se poate face de unul singur sau în grup, simplu sau cu fundal sonor, cu sau fără indicații de ghid.

În cazul în care meditația se face în grup, se va face o alternare în așezarea persoanelor masculine cu cele feminine, ca și a celor mai deschise spiritual, cu cele mai puțin deschise, a tinerilor cu adulții, lăsând între ei o distanță de cel puțin jumătate de metru. De ce? Ca să creem o echilibrare a energiei mediului uman și o diminuare a influențelor aurice.

În cazul când la meditație participă persoane cu puternice legături sufletești și/sau spirituale, acestea pot sta unele lângă celelalte, se pot privi în ochi, pot să se țină de mână – cu condiția ca mâna stângă de început a cuplului și mâna dreaptă de sfârșit a cuplului să fie ținute în pozițiile descrise mai sus (ca și cum cuplul ar fi o singură persoană).

Pentru meditația cu fundal sonor, cel mai recomandat este ca pe o parte a casetei să fie înregistrată muzica relaxantă de fundal cu suprapunerea indicațiilor pentru meditație, iar pe cealaltă parte a casetei,

doar muzica de fundal, fără textul însoțitor și asta pentru a oferi participantului sau participanților posibilitatea efectuării independente a meditației, după însușirea indicațiilor de pe prima față a casetei.

Cu timpul, când s-au instalat în subconștient criteriile de a face meditație, se vor putea alege melodiile cele mai adecvate stării psihice individuale, nemaifiind nevoie de indicațiile de relaxare.

Fig. 18– Meditație în grup

1.4.4– Relaxarea psihică

Pentru a reuși în împrospătarea psihică și în reactivarea subconștientului (și a conștientului) trebuie să ajungeți, prin exercițiu, la o stare de calm care, cu cât va fi mai profundă și o veți putea menține un timp mai îndelungăt, cu atât va fi mai eficace.

Pentru aceasta trebuie să eliminați toate gândurile, de orice fel; nici o influență a lumii exterioare nu trebuie să o lăsați să vă pătrundă; nu mai aveți corp și nu-i mai simțiți greutatea; ajungeți treptat într-o stare apropiată somnului, dar cu păstrarea conștienței.

Acum vă concentrați asupra punctului Dan Tian, care se află la 4 degete sub ombilic și care este centrul energetic principal al corpului uman. Este punctul în care energiile se transformă reciproc: Yin-ul în Yang și Yang-ul în Yin; este punctul aflat la 1/3 de la baza piramidei pe care omul o realizează stând în șezut cu picioarele încrucișate; este punctul Hara.

Începeți să respirați calm și adânc, abdominal, rostind în minte: calm – pe inspirație, imaginând că inspirați calm din univers și că acest calm se plimbă prin tot corpul și relax – pe expirație, imaginând că expirați tot ce nu este calm în ființa voastră, lăsând în urmă relaxarea.

Creând starea de calm, mușchii se relaxează, trimit mai puțini stimuli la creier, iar acesta se relaxează și el; pulsul și ritmul respirației scad, temperatura corpului coboară și ea, se diminuează oboseala, iar vitalitatea se întărește.

1.4.5– Tipuri de meditații

Recomandăm cinci tipuri de meditații:

1– Meditația antistres, care se poate practica ori de câte ori este necesar, dar nu mai mult de o dată pe zi.

2– Meditația de echilibrare energetică și de optimizare a funcționării centrilor energetici – chakre, care se poate practica ori de câte ori simțiți „o cădere" energetică, un dezechilibru în funcționarea chakrelor, dar nu mai mult de o dată pe zi.

3– Meditația de autopurificare și de autoprogramare, care se poate practica ori de câte ori este nevoie, dar nu mai des decât o dată pe săptămână.

4– Meditația de extracorporalizare, care se poate practica numai în caz de nevoie urgentă.

5– Meditația de regresie, care se poate practica numai după ce ați învățat bine să stăpâniți tehnica ieșirii din corp și a revenirii în corp și numai pentru a afla cauzele unor dereglări notabile, pentru a le anihila. Pentru început recomandăm regresia făcută sub controlul unui experimentator priceput!

1.5– Tehnica de meditație *Alfa*

1.5.1– Undele cerebrale (diagrama)

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, înregistrabile la orice electroencefalograf:

1– Unde *Beta*: apar preponderent în starea de veghe, cu frecvențele cuprinse între 14–21 Hz. Domeniul *Beta* corespunde lumii fizice: aici există imagine, sunet, miros, gust, pipăit, există timp și spațiu;

2– Unde *Alfa*: apar preponderent în starea de semisomn (somnolenţă), cu frecvenţele cuprinse între 7–14 Hz. Domeniul *Alfa* corespunde nivelului conştiinţei interioare, lumii spirituale; aici nu mai există noţiunea de spaţiu şi timp, nu mai există ură şi discordie, aici totul este calm şi relaxant.

Notă: – frecvenţa de 10 Hz corespunde frecvenţei la care se interconectează cele două emisfere cerebrale: dreapta (intuitivă, folosită rar, ca de exemplu la ascultarea unei bucăţi muzicale, la admirarea unei picturi, atunci când cădeţi în extaz dintr-un motiv sau altul etc.) şi stânga (cu rol analitic şi sintetic) Asta în cazul dreptacilor; la stângaci situaţia este inversă.

– frecvenţa de 10 Hz este atribuită frontierei PSI; sub acest nivel apar toate fenomenele de parapsihologie: telepatia, percepţia extrasenzorială PSE şi ESP, telekinezia, premoniţia etc. Chiar şi pământul prezintă o vibraţie în acest domeniu; în jur de 8,5 Hz.

3– Unde *Teta*: corespunzătoare stării de somn, cu frecvenţele cuprinse între 4-7 Hz. Domeniul Teta este activat în timpul somnului, dar şi prin anestezie generală. Somnul este o scurtă uitare de sine Dar, decât să sorbi uitare cu înghiţiturile mici ale somnului, este mai bine să îţi înăbuşi sinele fiind treaz; reuşind asta, veţi face ca înţelegerea să se reverse asupra voastră ca un adevăr înflăcărat, prea limpede pentru a mai trebui să fie desluşit.

4– Unde *Delta*: corespunzătoare somnului profund şi inconştientului, cu frecvenţele sub 4 Hz.

O diagramă de domenii ar arăta cam aşa:

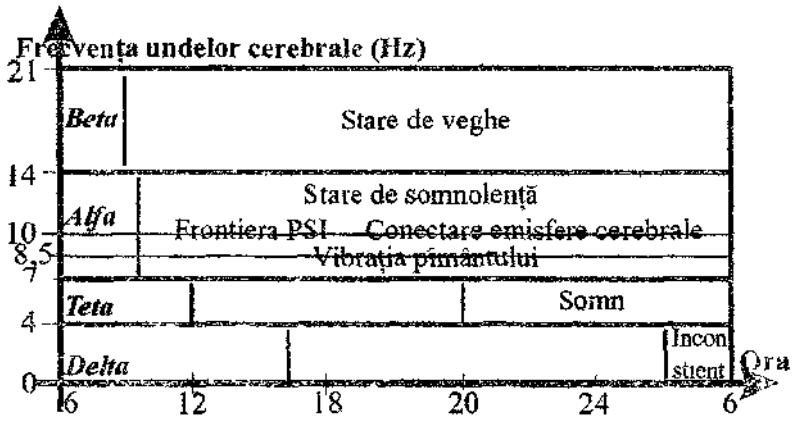


Fig. 19- Diagrama undelor cerebrale

1.5.2– Zona undelor cerebrale *Alfa*

Zona *Alfa* (o vom numi pe scurt, „*Alfa*") corespunde domeniului din frecvențele cerebrale (7–14 Hz) în care acestea sunt diminuate la aproximativ jumătate din cele corespunzătoare stării de veghe (zona Beta: 14–21 Hz) în care activăm zilnic.

Cercetătorii care au utilizat biofeedback-ul sau EEG-ul (electroencefalografia), *au observat că la pacienții cu zona Alfa activă se* îmbunătățește activitatea organelor dezechilibrate (supuse stresului), se normalizează tensiunea arterială, pulsul devine uniform, funcționarea automată a corpului intră mai mult sub controlul nostru, crește capacitatea cerebrală dincolo de dublul normalului etc.

1.5.3– Prezentarea tehnicii de meditație *Alfa*

Tehnica de meditație în stare *Alfa* (adică în zona undelor cerebrale *Alfa*, care corespunde domeniului de frecvențe de 7–14 Hz) s-a născut din prelucrarea, de la fiecare din metodele de lucru specifice, a acelor procedee care ni s-au părut că nu sunt nocive și care au putut fi puse la punct prin diverse exerciții îndelungate și continue, confirmate de practică.

Dacă în Yoga este de-a dreptul periculos să revii brusc din meditația în care ai intrat, acest lucru fiind contraindicat în special datorită posturilor de relaxare, în tehnica noastră de meditație numită *Alfa* (prescurtare de la „zona *Alfa*"), după denumirea undelor cerebrale activate în mod conștient, nu există acest pericol.

Veți încerca și veți reuși intrarea în meditația *Alfa*, iar mai apoi veți aprecia această stare benefică. Veți mai remarca ieșirea automată din *Alfa* la orice gând nepotrivit.

1.5.4– Cunoașterea și transformarea naturii interioare a mentalului

Autocontrolul reprezintă capacitatea de a ne putea controla singuri mintea, atât cea conștientă, cât și cea subconștientă, fiind o modalitate eficientă de organizare volitivă a resurselor proprii în vederea atingerii unui scop. Mintea, la rândul ei, este modelată de informațiile pe care le recepționăm atât din interiorul nostru, cât și din exterior.

Deci cu atât mai mult este esențial faptul de a ne putea controla mintea, de a nu o lăsa să acționeze după bunul plac al influențelor

informațiilor care o asaltează, astfel încât efectele acestora să fie îndreptate înspre bine.

Pentru a putea obține cunoașterea minții, a naturii interioare a omului, a gândirii, trebuie mai întâi să avem Puterea de a observa fenomenele care se petrec acolo, în lumea interioară. Iar observarea interiorului nostru o vom putea face numai dacă vom pune acest interior la treabă, adică să lucreze conștient, așa cum vrem noi. Autocontrolul pas cu pas ne dă un astfel de mijloc de a observa stările interiorului, prin singurul instrument care poate pătrunde acolo și care poate face ordine: mintea!

Puterea atenției, călăuzită și direcționată către lumea interioară, va analiza și va lumina fenomenele; apoi, prin puterea minții, a gândului concentrat, vom putea dirija aceste fenomene interioare în sensul desfășurării dorite de noi.

Dar a întoarce mintea spre interior, a-i concentra toate puterile ca s-o dirijezi asupra chiar a minții însăși pentru a-și putea cunoaște propria natură, pentru a se putea analiza, pentru a putea trage concluzii și hotărî asupra modalităților de acțiune, este o muncă foarte grea. La ce ne va fi de folos o asemenea cunoaștere?

La a ne putea transforma corpul cu propria noastră minte, adică la a pune toate lucrurile în ordinea firească a lor: mentalul este cel care coordonează trupul și nu invers!

Apoi, această nouă stare de cunoaștere va îndepărta toată nefericirea noastră, care provine din dorințe neîndeplinite și din frica de necunoaștere. Iar această stare de cunoaștere se atinge printr-o singură tehnică: cea a concentrării. Cu cât mintea este mai concentrată, cu atât este mai mare puterea ei.

Scopul tehnicii de care ne ocupăm este cel de a perfecta modalitățile de autocontrol asupra minții noastre personale, pentru a o putea face să-și concentreze puterile și să lucreze așa cum vrem noi.

Referitor la siguranța deprinderii: dacă „Yoga poate fi deprinsă în siguranță numai prin contact direct cu un învățător", după cum ne spune Swami Vivekananda în „Raja Yoga", în schimb Îndrumarul Sugestiv pentru Autocontrolul Pas cu Pas ne arată cum să devenim propriul nostru învățător

Trebuie numai să avem bunul simț al răbdării repetării exercițiilor și al urmării într-adevăr îndeaproape și pas cu pas a tehnicilor și metodelor din ce în ce mai avansate.

De asemenea, s-a căutat diminuarea la maximum a condiţiilor restrictive, astfel încât subiectul să nu fie încorsetat mental într-o dogmă oarecare şi pentru ca Autocontrolul să nu însemne exersarea unor reprimări continue, ca de exemplu o anumită alimentaţie dificil de ţinut sau o anumită poziţie dificilă – ca asanele din Yoga – sau a te situa în capătul celor două extreme ale comportamentului material – luxul şi austeritatea, ceea ce ar putea duce la tulburări psiho-somatice.

Va trebui totuşi să folosim acea hrană care nu ne afectează mintea, să ne alegem poziţii comode şi să ne comportăm modest.

Referitor la hrană: Principiile nutritive sunt înglobate în formă; stricând forma în care alimentele au fost create, eliberăm principiile nutritive. De aceea este necesar a păstra alimentele cu principii nutritive organice (legume, fructe, cereale) în starea naturală de creaţie, iar momentul preparării trebuie să coincidă cu momentul folosirii. Altfel, principiile nutritive se pierd, iar hrana ingerată devine doar un balast de prisos, îngreunând funcţiile fiziologice ale organismului.

Şi toate acestea şi nu numai ele, pot fi obţinute în mod conştient dacă veţi activa volitiv *Alfa*, adică dacă vă veţi diminua în mod voluntar frecvenţele cerebrale.

Tocmai ceea ce dorim să vă învăţăm în cele ce urmează!

Prin cele arătate mai sus se conferă o adaptabilitate mai mare la spiritul naturii şi o comoditate maximă, salutară credem, în epoca aceasta superstresantă în care trăim.

Tocmai de aceea nu veţi găsi poziţii complicate, ba chiar aveţi un grad de libertate pe care nici nu-l puteţi bănui.

Vă recomandăm, aşadar, să vă alegi poziţia care vă tihneşte cel mai bine; să vă aşezaţi cât mai comod şi mai relaxant într-un fotoliu:

Fig. 20– Poziţie comodă de meditaţie în fotoliu

Sau întins în pat

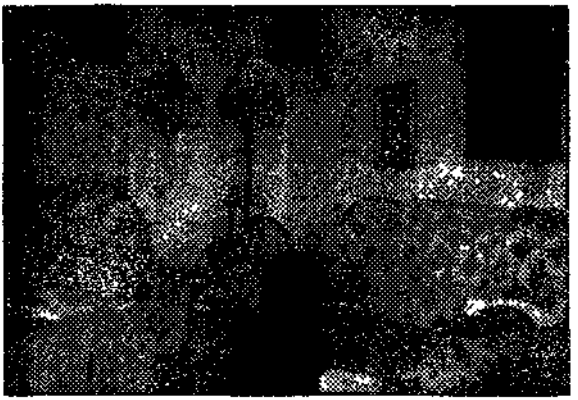


Fig. 21– Poziție comodă de meditație în pat

Sau puteți sta chiar și în cap, dacă asta vă convine!

Fig. 22– Poziții de meditație stând în cap

1.5.5– Aplicabilitatea folosirii subconştientului prin tehnica intrării în *Alfa*

De nenumărate ori în viaţă v-ati programat creierul ca să efectueze în mod automat o serie de operaţii zilnice, necesare traiului cotidian trezirea de dimineaţă, ridicarea din pat, îmbrăcarea, legarea şireturilor de la pantofi, conducerea maşinii; şi toate astea fără măcar să vă gândiţi un *moment* la ele Le-ati programat mental, în cursul vietii cotidiene, fără să ştiţi vreo tehnică, iar acum s-au înrădăcinat şi le faceţi automat

Prin parcurgerea celor care urmează veţi putea învăta cum să vă folosiţi subconştientul în programarea şi dirijarea conştientă, de data asta, a acţiunilor vieţii voastre Dar, este total greşit să credeţi totul orbeşte, fiindcă, nerespectând vreun singur pas din cei atribuiti învătăni, s-ar putea să rămâneţi dezamăgiţi; trebuie să vă exersaţi propria voastră analiză, raţiune şi putere de acţiune, trebuie să practicaţi şi să vedeti dacă aceste lucruri se manifestă sau nu, cum anume şi ce vi se potriveşte cel mai bine Aici putem da un exemplu magnific Un mare iniţiat, după ce a terminat şcolarizarea discipolilor săi, le spune:

„Să nu credeţi tot ceea ce v-am învăţat; experimentaţi singuri!"

La fel, fără însă a ne considera mari iniţiaţi, vă sfătuim acelaşi lucru: **„Să nu credeţi tot ce aţi citit, până când nu aţi realizat singuri acel lucru!"**

Dar asta nu înseamnă să îi dezaprobati aprioric, adică înainte de a-l încerca! Aşadar, veţi putea învăta să vă folosiţi creierul pentru:

– adormirea la o oră convenabilă încărcării bioenergetice prin somnul de noapte,

– trezirea la o oră necesară activităţii în derulare,

– trezirea la ora programată pentru pre-programare;

– rămânerea în starea de somnolenţă, respectiv în starea *Alfa*, pentru relaxare,

– rezolvarea unor probleme apărute ad-hoc,

– reţinerea mai uşoară a unor liste întregi de probleme importante a fi de rezolvat;

– studierea şi învăţarea mai eficace;

– cuplarea simultană instantanee a ambelor emisfere cerebrale pentru rezolvarea unor sarcini dificile;

– creşterea receptivităţii şi a creativităţii,

– corectarea oricărei schimbări negative apărute în corpul vostru,

– întăturarea unei dureri ocazionale (de cap, de exemplu);

– ajutorarea altora în caz de boală etc.

1.5.6– Cea mai importantă învățătură mentală

Pentru rezolvarea problemelor vieții avem mereu nevoie de informații despre cunoaştere, pe care le putem căpăta printr-o documentare asiduă şi continuă.

Cea mai importantă învățătură pe care trebuie să ne-o însuşim este aceea a capacității cu care putem să obține instantaneu informația, cunoaşterea şi rezoluția, pe care le vom putea folosi la rezolvarea reală a problemei.

Aceasta o vom putea obține prin aplicarea Autocontrolului Pas cu Pas, care, prin tehnicile şi metodele sale specifice, dezvoltă activitatea ambelor emisfere cerebrale, ceea ce ne permite să putem relua oricând o informație necesară, stocată în subconştient, fără de care nu am putea rezolva problema în cauză.

1.5.7– Dezvoltarea personalității prin Autocontrol

O tehnică de o asemenea putere mentală de transformare interioară ca Autocontrolul Pas cu Pas ne face să arătăm schimbările de personalitate pe care le creează.

Citind lista de mai jos fiecare se va putea regasi într-una sau în mai multe dintre caracteristicile diminuate şi va putea vedea la ce performanțe poate să ajungă exersând în mod repetat relaxarea în zona *Alfa*:

Calități diminuate	Calități accentuate
Timiditate	Îndrăzneală
Emotivitate	Curaj
Sensibilitate	Maturitate
Închidere în sine	Sociabilitate
Însingurare	Ataşament
Crispare	Relaxare
Reținere	Amabilitate
Pesimism	Optimism
Agitație	Calm
Nervozitate	Bună dispoziție
Autoacuzare	Siguranță de sine
Egoism	Generozitate
Rivalitate	Întrajutorare
Dușmănie	Compasiune

1.6– Influenţe extrasenzoriale – Ghizii Spirituali (El şi Ea)

1.6.1– Influenţe sesizabile

Pe măsură ce veţi învăţa exerciţiile de autocontrol, veţi sesiza eva se schimbă în comportamentul vostru, în senzaţiile voastre, în stilul vostru de viaţă; mai apoi veţi înţelege ineva din afara planului real vă ajută, iar mai târziu veţi afla şi anumite taine, din alte planuri de vibraţie.

În viaţă simţim de multe ori că uneori cineva este parcă lângă noi şi ne îndrumă într-un fel sau altul: ne dă peste mână atunci când suntem pe cale de a face un anumit lucru rău sau „ne îmbrânceşte" înapoi pe drumul căii noastre, atunci când ne depărtăm de ea. Totul este sesizabil şi simplu de înţeles; numai să vrem să le înţelegem.

1.6.2– Existenţa Ghizilor Spirituali – El şi Ea

Niciodată să nu vă consideraţi singur! Întotdeauna există în preajma voastră cel puţin încă două fiinţe gânditoare; numai că nu le puteţi vedea, ele fiind într-un alt plan vibratoriu. Aceste fiinţe subtile sunt Ghizii Spirituali. Oricare alte denumiri ar avea (Maeştri Spirituali, Sfetnici, Îngeri păzitori etc.), vor fi întotdeauna aceleaşi Entităţi Superioare. De la Ei provin acele gânduri care ne avertizează asupra unei primejdii; ei sunt aceia care „ne dau peste mână" de ori câte ori suntem pe cale de a face o greşeală şi tot Ei sunt aceia care ne îndrumă în viaţă, din nevăzut.

Ei ne şoptesc răspunsuri la întrebările serioase pe care ni le pune viaţa; ei ne ghidează atunci când în viaţă apare o bifurcaţie şi nu ştim pe care cale să o apucăm; ei „ne dau brânci" atunci când facem vreun pas alături de calea noastră şi tot ei ne fac să intrăm într-o anume librărie şi să luăm de pe un anume raft o anume carte, pe care să o deschidem la întâmplare şi să găsim tocmai răspunsul de care aveam mare nevoie. Aceste Spirite Superioare par a fi identice cu Îngerii Păzitori despre care ne povestea bunica de atâtea ori când eram copii mici. Sarcina lor este să ne ajute în viaţă, să ne îndrume paşii pentru a ne putea îndeplini menirea pentru care am venit pe pământ.

1.6.3– Rugămintea expresă de a fi ajutat

De ori câte ori aveţi nevoie în mod urgent de Ghizii Spirituali, chemaţi-i; dar numai pentru lucruri serioase. Ei vă vor da întotdeauna ajutorul, dar numai la solicitarea voastră

Ei dau sugestii, nu ordine; sfaturi, nu directive; îndrumări, nu legi. Rămâne întotdeauna la latitudinea voastră, conform Legii Liberului Arbitru, dacă veți aplica sau nu cele învătate de la Ei. Dar, oricum, mulțumiți-le pentru ajutorul pe care vi l-au acordat.

Iar dacă veți ține cont de sugestiile Lor, puteți fi sigur dinainte că rezolvarea problemei care vă frământă va fi optimă. Desigur că totul va merge foarte bine dacă veți privi lucrurile cu o totală încredere și nu cu suspiciune; totul este însă verificabil.

Convingeți-vă singuri!

1.6.4– Modalități de contactare – comunicări

Contactarea cu Ei o facem în mod involuntar, atunci când ne gândim la anumite probleme. Ei stau mereu în preajma noastră și caută să ne ajute, dar pentru asta trebuie să putem comunica. Uneori comunicarea o facem inconștient, atunci când ne vin anumite răspunsuri la problemele noastre sau conștient, atunci când apelăm voit la Ei.

Răspunsurile Lor vor fi întotdeauna cele mai optime, fiindcă Ei văd din alte planuri, mai subtile, problemele noastre și cu cât apelăm mai des la Ei, cu atât vom avea rezultate mai bune în viață.

Tehnica de contactare:

– așezați-vă într-un fotoliu, într-o poziție lejeră, cu picioarele goale pe podea și cu mâinile în poală cu palmele în sus, mâna stângă fiind deasupra; capul, ceafa și coloana vertebrală să fie drepte;

– relaxați-vă corpul și intrați în *Alfa*, numărând de la 5 la 1;

– rugați-l să se materializeze în fața voastră. De obicei se materializează într-un bărbat și o femeie; bărbatul va sta în fața voastră în partea dreaptă, iar femeia în stânga. Și tot de obicei El este cel care participă la discuții și tot El răspunde la întrebările pe care le puneți. Ea, în schimb, este cea care vă pune în față încercările pentru a vă învăța să le doborâți.

– salutați-i cu tot respectul cuvenit, fiindcă ei sunt Ghizii voștri Spirituali, acei Înțelepți care vă coordonează, acele Spirite Superioare care sunt întotdeauna în preajma voastră, deși nu îi vedeți;

– priviți-i concentrat, cufundați-vă în privirea lor și vă veți simți purificat;

– ascultați-i, pentru că au multe să vă spună; mesajul lor vă va îndruma în viață. Nu sunteți obligat să le urmați sfaturile, dar va fi o mare greșeală să le ignorați.

– întrebați-i tot ce simțiți nevoia, dar ridicați-vă la nivelul lor absolut de seriozitate; pentru început puneți întrebări simple, la care se poate răspunde prin DA sau NU;
– când ați terminat, mulțumiți-le, luați-vă rămas bun și reveniți în Beta, numărând de la 1 la 5.
De reținut faptul ei doi ghizi: El și Ea, bărbatul (care este de natură energetică pozitivă) și femeia (care este de natură energetică negativă), rămân împreună în apropierea voastră, pentru menținerea echilibrului energetic – acel echilibru Yin-Yang exprimat de emblema Tai-Qi.
M. Firu: – Am crezut de mic copil în existența lor; i-am considerat întotdeauna apropiați sufletului meu și i-am creat în mintea mea după etapa din viață în care mă aflam.

Fig. 23– Ghizi spirituali – Îngeri păzitori

1.7– Tehnici de comunicare cu Spiritele Superioare

Prin Autocontrolul Pas cu Pas v-am pus la dispoziție un canal de comunicare pe care îl puteți folosi, apelând la tehnicile învățate, ca să intrați în contact direct de comunicații cu diferite forme de energii specifice: de la obiecte neînsufletite, până la Spiritele Superioare; canal testat și verificat de nenumărate ori prin experiențe repetate, efectuate în condiții riguroase.

Dar capacitatea noastră de comunicare (astfel dezvoltată) se întinde numai până la Inteligența Superioară. Până la Dumnezeu nu avem cale deschisă și nici nu o putem deschide noi; numai El poate da acest accept. Însă noi putem să ne apropiem de calea către El, prin înălțarea planului nostru spiritual.

1.7.1– Meditația și rugăciunea folosind Cristalul de cuarț

Rolul meditației este cel de a aduce în echilibru folosirea simțurilor materiale cu cele spirituale. Fiindcă această ființă vie, Cristalul de Cuarț, cuprinde energii nebănuite care ne pot ajuta, învățați să-l folosiți pentru echilibrarea energiilor voastre.

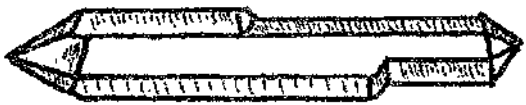


Fig. 24– Cristalul de Cuarț

Așadar, încercați următoarea experiență: luați cristalul vostru personal în mâna dreaptă, cu vârful îndreptat înspre palmă și executați intrarea în *Alfa*; repetați intrarea ținând cristalul în mâna stângă; veți observa că, de data asta, comunicarea cu Spiritele Superioare este mai ușoară. Și asta pentru că el recepționează prin bază Lumina și o trimite prin vârf, care acum a fost îndreptat spre chakra de recepție din mâna stângă.

În timpul slujbei de la biserică, țineți cristalul cu vârful spre podul palmei stângi (recepție). Veți simți o cu totul altă trăire mistică; vă veți simți cu mult mai aproape de El! Repetați experimentul în timpul rugăciunii de acasă, cu și fără cristal. Vă va ajuta.

Folosiți, deasemeni, cristalul de cuarț pentru amplificarea energiei pe care o primiți de la Marele Univers, ținându-l cu vârful îndreptat spre podul palmei stângi (recepție).

1.7.2– Comunicarea în doi

Experimentul I: A este emitor, ținând cristalul în podul palmei drepte cu vârful îndreptat spre B, iar B este receptor, ținând cristalul în podul palmei stângi cu vârful îndreptat spre el însuși. Cei doi se relaxează, intră în *Alfa* și trimit unul spre celălalt gândul unei imagini frumoase și liniștite (un cer senin, o poiană cu flori, un pârâu cu apa limpede și cristalină etc.). Se inversează apoi rolurile și compară ce s-a transmis și ce s-a recepționat de fiecare dată.

Veți rămâne surprinși cât de bine corespund imaginile transmise, cu cele recepționate.

Experimentul II: cei doi țin cristalul în același fel, îndreptat spre podul palmei stângi (recepție). Se repetă transmisia. Se mărește distanța între subiecți și se remarcă nealterarea calității imaginilor; cristalul se comportă ca un amplificator încorporat.

Experimentul III: ținând cristalul cu vârful orientat spre podul palmei stângi, efectuați un salt în timp. Îl veți reuși, iar dacă l-ați făcut vreodată fără de cristal, acum veți simți diferența.

1.7.3– Diadema Atlanților

Venind din umbra istoriei, acest dispozitiv ne indică a fi un mijloc util pentru comunicări în Spațiu și Timp.

Făcând o relaxare în *Alfa* cu diadema atlanților pusă pe frunte, stați pe recepție; veți simți transmisiile Universului, sub forma unor imagini nemaivăzute, tulburătoare. Spuneți mantre de protecție și intrați în comunicare cu formele de viață de dincolo de marginea noastră. Puteți afla multe lucruri la care nici nu v-ați fi gândit. Mulțumiți pentru colaborare și reveniți în sfera voastră de viață.

Sub forma unei bentițe de cupru (4–5 cm lățime) care înconjoară capul și strânsă cu sârmulițe de cupru fixate de capetele acesteia, diadema atlanților are la mijloc un disc de argint pe care este fixat, prin intermediul unei monturi în formă de degetar din tablă de cupru, un cristal de 2 cm diametru și 4 cm lungime, cu vârful montat înspre interior.

Se aşează pe cap, cu vârful cristalului poziţionat în dreptul celui de Al TreileaOchi, care se află la mijlocul frunţii.

Atenţie: a nu se confunda Cel de Al Treilea Ochi (ochiul clarviziunii, corp subtil care se află la mijlocul frunţii, în apropierea corpului fizic, cu suprafaţa virtuală la cca un centimetru de piele şi având corespondent anatomic – glanda pineală (epifiza), cu proiecţie în invizibil într-o formă circulară de telescop, având, ca şi chakrele, o proiecţie posterioară şi în plus o proiecţie verticală în vârful capului), cu chakra a VI-a – Ajna, care se află tot la mijlocul frunţii, dar în dreptul sprâncenelor şi la baza nasului.

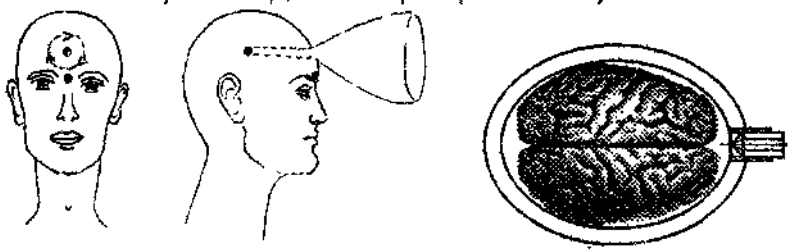


Fig. 25– Locul Celui de Al Treilea Ochi, locul Chakrei VI – Ajna şi Diadema Atlanţilor

1.7.4– Bagheta Magică a Cristalelor

Confecţionată dintr-o ţeavă de cupru lungă de 30 cm, cu diametrul interior cât să cuprindă diametrul cristalelor (în general 14-18 mm), bagheta magică a cristalelor are prinse la capete în nişte crestături făcute cu acest scop, câte un cristal cu vârfurile bine formate şi suprafeţele clar delimitate.

Cristalele se fixează la capetele ţevii cu vârfurile îndreptate în aceeaşi direcţie, adică unul cu vârful în afară, iar celălalt cu vârful spre primul. După fixarea mecanică şi lipirea cristalelor cu un adeziv, se înfăşoară ţeava cu o fâşie de piele naturală, prin rularea ei în spirală, de la un capăt al ţevii înspre celălalt capăt.

Se poate confecţiona şi un toc din piele sau alt material natural (o bucată de trestie). Această baghetă constituie de asemenea, un amplificator de energie.

Fig. 26– Bagheta magică a cristalelor

Modul de folosire este simplu: interpunem bagheta cu cristal (care este un amplificator de energie) între noi (ca emitor de energie) şi pacient (ca receptor al energiei transmise de noi):
– activăm, prin frecarea palmelor între ele, cele două chakre secundare din podul palmelor;
– stânga o vom ţine în poziţie de recepţie (pentru a recepta Energia Universală), iar dreapta, în care ţinem bagheta cu baza cristalelor în dreptul podului palmei drepte, o îndreptăm spre pacient.

Energia (Lumina) captată de palma stângă şi emisă de palma dreaptă (a se înţelege chakrele din palme) va fi amplificată enorm de mult în lungul tubului de cupru datorită cristalului bază şi transmisă către baza cristalului din vârful baghetei care amplifică şi ei, la rândul său, energia captată, pe care o va transmite ca un fascicul deosebit de puternic şi coerent prin vârful său.

Experimentul I: aveţi de a face cu o rană (o tăietură cu cuţitul la bucătărie, o julitură, motanul s-a întors acasă rănit etc.); în acest caz luaţi *cu mâna stângă poziţia de recepţie Energie (Lumină), iar cu bagheta în* mâna dreaptă în poziţia de emisie faceţi mişcări circulare în sens orar (sensul acelor de ceasornic = sensul de încărcare energetică), cu vârful activ al baghetei, în jurul zonei rănite.

Vizualizaţi în acelaşi timp fasciculul de energie care emerge din baghetă, precum şi efectul său curativ asupra rănii: dezinfectare, hemostază, închiderea rănii şi refacerea ţesutului lezat. Refacerea zonei lezate se va face promt.

Veţi avea plăcerea de a simţi răspunsul dat de vindecarea rănii: va fi un semnal trimis de energia de vindecare, pe care-l veţi recepţiona într-o senzaţie foarte plăcută, sub forma unor furnicături în dreptul chakrei a III-a, cea a plexului solar – Manipura.

Observaţie: Energia de vindecare o veţi simţi indiferent de distanţă sau de instrumentul cu care lucraţi.

Experimentul II: cazul unei fracturi. După ce aceasta a fost reaşezată şi imobilizată pentru refacerea osoasă, energizaţi-o periodic cu bagheta de cristal. Durerile se vor diminua, iar sutura oaselor se va accelera.

Experimentul III: pentru eliminarea energiilor perverse dintr-un organism, putem lucra în două moduri:
a– Împingând afară energiile cenuşii (perverse) din corpul respectiv, cu Lumină, asemănător ca la înlăturarea durerilor;

b– Prin scurgerea energiilor perverse din corp, spre pământ. De data asta se lucrează invers: se ține bagheta în palma mâinii stângi, cu vârful spre chakra de recepție, iar dreapta spre pământ.

Aceste procese curative se pot aplica oricărei vietăți, inclusiv plantelor de apartament; experimentele pot fi nenumărate şi cu cât veți practica mai mult, cu atât veți obține rezultate mai spectaculoase, iar bagheta va funcționa mai eficace. Nu uitați însă un sfat: nu vă jucați, nu luați în glumă experimentele şi nu încercați să faceți rău cuiva, fiindcă totul se va reîntoarce împotriva voastră

Experimentul IV: Ştiind că omul are un câmp biomagnetic, legat intim de cel al Pământului (Pământul fiind o ființă vie) şi mai ştiind că modificările fenomenelor meteorologice depind nu numai de câmpurile magnetice din jurul pământului, ci şi de radiațiile care vin din afara lui, din Univers, putem încerca o interpunere între Pământ şi influențele exterioare, adăugându-ne acestora şi încercând să le influențăm prin transmiterea gândurilor noastre amplificate de bagheta magică a cristalelor.

Aşadar: cu mâna stângă cerem Energie Universală, iar cu dreapta orientăm bagheta în sus spre cer, exprimând clar dorința noastră (de a se opri ploaia etc.) pe care o şi vizualizăm pe ecranul mental. Cu un spirit curat, cu o motivație suficient de puternică şi cu o cerință îndreaptată înspre bunătate şi credință , totul va fi posibil.

1.8– Meditația prin Rugăciune

1.8.1– Rugăciunea – cea mai elevată formă de meditație

Dacă în privința locului de practicare a rugăciunii nu există o regulă anumită, fiindcă oriunde mintea este concentrată, acolo trebuie făcută adorația, în privința posturii se recomandă poziția de aşezat în genunchi – poziția de umilință, fiindcă de la bun început aceasta creează premiza unui început favorabil, primul pas – cel al umilintei – fiind deja făcut. Desigur că nu vom renunța la a ne ruga, chiar dacă nu avem posibilitatea posturii; ne vom folosi de puterea de imaginație, imaginându-ne că stăm în genunchi şi ne vom ruga ca atare.

1.8.2– Apelări la Dumnezeu prin intermediul rugăciunilor

– *„Doamne, Tată Ceresc, dă-mi din Înțelepciunea Ta, pentru ca în toate acțiunile spiritului meu să mă pot baza pe Adevăr şi pe Puterea Infinită (Supremă)."*

– *„Invoc Puterea Divină din mine, pentru ca în numele Puterii Infinite (Supreme) să preia controlul asupra tuturor acțiunilor mele, să depăşască puterea Ego-ului meu şi prin intuiție să mă determine să acționez cu gândurile, privirile, gesturile, vorbele şi faptele mele în sprijinul Adevărului şi Binelui, astfel ca orice acțiune de a mea să mă ducă spre împlinire spirituală."*

– *„Înger al Înțelepciunii, ajută-mă să îmi trezesc şi să îmi dezvolt conştiința superioară, ca să înțeleg şi să respect Legile Divine; condu-mă pe calea cea dreaptă a găsirii Adevăratului Dumnezeu Cel Viu, ca să mă pot astfel bucura de Puterea Divină."*

– *„Înger al Înțelepciunii, te chem către mine în ajutor: învață-mă cum să-mi împlinesc spiritul aşa ca să rezoneze cu Spiritul Suprem; gândurile, privirile, gesturile, vorbele, faptele, emoțiile şi trăirile mele să fie conduse de iubirea pentru Dumnezeu şi pentru semenii mei, iar conştiința mea superioară să fie împlinită cu Iubirea şi Înțelepciunea lui Iisus Hristos şi cu activitatea Creatoare a Duhului Sfânt, iar prin acestea cu Dorința şi Puterea lui Dumnezeu, aşa încât spiritul meu superior să poată avea putere asupra naturii materiale inferioare influențându-i existența materială în bine şi aducându-i sănătate, armonie, înțelegere şi prosperitate."*

1.8.3– Poezie de rugă

Invoc Lumina Hristului din mine
Să mă învețe ca să simt
Lumina din Centrul Iubirii care se cheamă Adevăr.
Simțind-o, n-o să mă mai mint.
Dar ca să am Lumină-n mine
Şi ca s-ating Sfintele Oaze,
O, Înger al înțelepciunii,
Ajută-mă să trec prin cele 7 raze:

– Raza dintâi este o Naştere de Adevăr în propria mea conştiință;
va fi cam greu de străbătut, dar nu-i cu neputință.

– A doua rază-i Protectoare față de ego-ul nefast,
acel mărunt vierme lăuntric ce-n suflet stă ca un balast.

- Cea de a treia rază-i Baza de Înțelegere a Legilor Spirituale;
- A patra rază-i Purificarea naturii mele Emotionale;
- A cincea rază este tare, dar tare dificilă de trecut:
  Ea este îndepărtarea de Ispitele Lumești
  Ce calcă Legile Divine Și vine din tenebre pământești.
- A șasea rază-i chiar Schimbarea:
  E ca o punte de trecut; da-i greu
  Să treci de la iluziile materiale pământești
  La realitatea adevărată spirituală a lui Dumnezeu.
- Iar cea de-a șaptea rază-i însăși Rugăciunea De Apărare și Dezvoltare a propriului meu spirit Din Conștiința Superioară;

De-o trec, voi câștiga un mare merit.
Și uite-așa, enumerând,
Am înțeles că pot trece pe rând
Aceste raze spirituale Născute în plămade materiale.
Și iar te rog, o, Înger Înțelept,
Să mă ajuți să fac tot ce e drept;
Să mă ajuți ca să respect în tot ce fac
Doar Legile Divine Lui ca să-i fiu pe placf

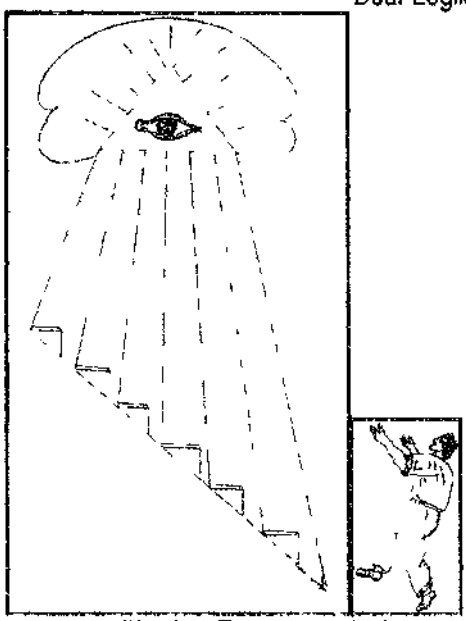


Fig. 27– Trecerea prin Cele Șapte Raze Spirituale

Capitolul II

Tehnici şi Metode Iniţiale

Motto:

„Foloseşte Gândul.

Orice gând constituie o cauză; orice situaţie nou creată reprezintă un efect.

Sugestionează-ţi subconştientul cu putere, din tot sufletul, conştient; crezi în reuşită şi el va răspunde întocmai gândurilor tale."

(M. Firu – Reflecţii)

Criterii de comunicare

Haideți să stabilim de la bun început câteva criterii de înțelegere a termenilor folosiți în text și de comunicare între noi:

1)– Pe parcursul studierii acestui Îndrumar sugestiv pentru Autocontrol Pas cu Pas, va trebui să folosim câteva denumiri adecvate scopului nostru terapeutic de vindecare, care, fără vrerea noastră, se vor suprapune peste unele denumiri specifice folosite curent în tehnica medicală alopată.

Așadar, noi vom aplica tehnicile și metodele enunțate pe parcursul studierii acestei cărți pentru a ne ajuta pe noi înșine, iar mai apoi, când vom stăpâni bine aceste lucrări, pentru a ajuta pe alții: respectiv pe membrii de familie, pe cei apropiați, pe unii prieteni, pe toți cei care percep și pricep aceste lucruri de neînțeles, dar realizabile în mod real.

Deci: pentru noi denumirea de bolnav nu înseamnă acel om suferind care stă de câteva ore bune la ușa unui cabinet pentru a fi diagnosticat și cât de cât tratat! Pacient ar cam însemna același lucru! Bun, și atunci cum să ne definim subiectul căruia îi acordăm ajutorul nostru și al LUI?

Vom stabili un alt termen, mai unanim recunoscut pentru suferințele sale pe care le include în denumire și pentru dorința sa de a fi vindecat; mai neutru din punct de vedere medical, tocmai ca să nu intrăm în conflict cu terminologia medicală alopată (consacrată, științifică etc.), mai apropiat sufletește, pentru că, în fond, a practica Autocontrolul înseamnă a face muncă de cercetare:

– îl veți încerca mai întâi pe voi înșivă;

– apoi, crezând în rezultate, îl veți aplica asupra celor apropiați (din familie, prieteni), iar

– abia mai târziu veți face aplicații asupra celor care vă vor solicita cu încrederea ultimei speranțe.

Așadar, acest termen va fi de o definiție umană: „subiect aflat în suferință" sau, pentru o prescurtare mai tehnică, „Subiect".

2)– Se presupune că veți lua în serios aplicațiile sugerate prin tehnicile și metodele arătate aici, deci nu vom repeta de fiecare dată ceea ce deja am învățat anterior.

Adică, atunci când spunem: „Intrați în *Alfa*", se subînțelege că veți face toate demersurile necesare intrării în starea *Alfa* de meditație, adică poziție, ambient etc. Sau dacă spunem: „Proiectați subiectul pe ecranul mental", se subînțelege că mai întâi creați mental acest ecran.

La fel cu toate celelalte enunțări directe: veți înțelege că va trebui să faceți tot ceea ce cuprinde acea exprimare directă.

3)– Ne-am gândit o vreme asupra unor termeni aplicativi celor care se preocupă de îmbunătățirea stării de sănătate a oamenilor. Ne-am oprit asupra unora:

– terapeut = omul care aplică o terapie oarecare simplă;

– bioterapeut = omul care aplică o terapie legată de bios (viață);

– bioenergoterapeut = omul care aplică o terapie legată de energii subtile.

4)– Ne-am oprit asupra următorilor termeni:

Tehnică = procedura sau modalitatea de a face „așa" sau „altfel".

Metodă = procedura sau modalitatea de a rezolva ceva prin mai multe tehnici, adică de a face ceva „și așa și altfel".

5)– A se face distincția bine delimitată între:

– diagnosticul medical, bazat pe legile consultului medical și analizele medicale de specialitate, și

– diagnosticul psiho-mental, folosit de noi, bazat pe legile percepției psihice.

2.1– Meditația Pasivă

2.1.1– Intrarea în *Alfa*

Intrarea în starea *Alfa* se face așezat într-o poziție relaxată, cu gândurile fără de gânduri, concentrat numai asupra a ceea ce avem de făcut.

Închideți ochii și priviți puțin în sus, pe sub pleoape, sub un unghi de circa 20 de grade, unghi echivalent cu cel sub care privești, din poziția șezând, un obiect aflat la 3 m depărtare și la 1 m înălțime față de orizontala ochilor).

Motivația acestei posturi nu este clarificată; cert este că intrarea în *Alfa* este cu mult ușurată în aceste condiții. în această postură veți spune mental o propoziție de felul:

Număr rar de la 100 până la 1 și intru în cele mai adânci zone din *Alfa*, unde mă relaxez perfect.

Propoziția poate fi modificată după cum simțiți că vă convine, dar odată creată și folosită așa, să nu o mai schimbați. Cadența cu care veți pronunța numerele ar trebui să nu fie mai mică de o secundă; păstrată

întotdeauna aceeaşi şi pronunţată clar. Atenţia trebuie să vă fie îndreptată numai la numărătoare; orice alt gând nu va mai exista.

Treptat, veţi simţi cum vă scufundaţi tot mai mult în starea de relaxare. Când aţi ajuns la cifra 1, vă găsiţi deja în *Alfa*, gata de a o folosi pentru orice fel de problemă. Dar încă nu acţionaţi, nu vă grăbiţi; mai savuraţi câteva minute această stare plăcută, paşnică, de relaxare.

Cu toate că simpla numărare de la 100 la 1 vă ajută să aterizaţi în *Alfa*, aveţi nevoie de cele 35-50 de zile pentru a învăţa activarea conştientă a zonei.

Deci, în prima săptămână începeţi cu număratul de la 100 la 1, în cea de a II-a de la 50 la 1, în cea de a III-a de la 25 la 1, în cea de a patra de la 10 la 1, iar în cea de a V-a de la 5 la 1. Astfel aţi învăţat activarea zonei *Alfa* în circa 5 secunde! Dacă pierdeţi şirul, reluaţi de unde credeţi că v-aţi oprit, fără a vă forţa. Dacă a doua zi, la continuarea exerciţiului, se întâmplă să adormiţi, introduceţi un factor uşor stânjenitor, dar nu deranjant (scoateţi perna de sub cap, reazemaţi de voi o carte etc.). De aici încolo menţineţi numai această numărătoare.

Etapa A – Intrarea în *Alfa* în poziţia culcat

Dimineaţa, după ce v-aţi trezit, faceţi-vă toaleta de nevoie, după care reveniţi în pat şi puneţi ceasul să sune peste 15 minute, ca siguranţă dacă veţi adormi la loc (se întâmplă uneori la început). Lăsaţi radioul în surdină şi o lumină mică; asta ca să vă obişnuiţi să lucraţi în asemenea condiţii.

Adoptaţi o poziţie de relaxare, cu mâna stângă întinsă pe lângă corp cu palma în sus, iar dreapta cu palma pusă pe corp oriunde (de preferat plexul solar) De ce aşa? Pentru că în centrul palmelor se află câte o chakră secundară (pe lângă cele 7 chakre principale care se găsesc pe corp): în stânga – de recepţie, iar în dreapta – de emisie. Prin această poziţie nu există pericolul de a pierde necontrolat energia pe care o veţi primi de Sus.

Reamintim hakra reprezintă un centru energetic, adică un punct de schimb şi de metabolizare a energiilor subtile.

Notă: Stângacii vor proceda invers. Sau, dacă vor să lucreze tot ca dreptacii, îşi vor mentaliza senzurile ca la dreptaci.

Urmează aşezarea privirii sub unghiul de 20 de grade, apoi mantra de intrare în *Alfa* şi numărătoarea. Aţi ajuns în starea dorită! De acum nici un gând nu mai are voie să vă mai viziteze!

Etapa B– Intrarea în *Alfa* în alte poziţii stabile

După ce aţi terminat cele 35–50 de zile de învăţare şi stabilizare a tehnicii de intrare – ieşire din *Alfa*, urmează etapa învăţării intrării în *Alfa* şi din alte poziţii.

Pentru aceasta: aşezaţi-vă comod într-un fotoliu sau staţi pe jos turceşte sau în cap sau oricum veţi dori, dar să fie o poziţie lejeră! Veţi pune mâinile comod în poală, cu palmele în sus, mâna stângă deasupra celei drepte (stângacii vor face invers). Nu lăsaţi capul să vă atârne. Relaxaţi-vă corpul. Îndreptaţi-vă atenţia spre creştetul capului, apoi coborâţi mental încet pe faţă, pe gât, pe braţe, pe torace, pe abdomen, pe şolduri, pe picioare. Veţi constata cu surprindere încă de la prima încercare cât de contractat vă este corpul. Destindeţi-l!

Acum uitaţi-vă într-un punct aflat la circa 45 de grade deasupra orizontalei şi fixaţi-l până când vă veţi simţi pleoapele îngreunate; lăsaţi-le să se închidă. Spunând mental mantra de intrare în starea *Alfa*, număraţi încet de la 50 la 1. Exersaţi timp de o săptămână. În cea de a II-a săptămână veţi număra de la 25 la 1; în cea de a treia, de la 10 la 1; iar în cea de a patra de la 5 la 1.

Dacă în prima săptămână, când număraţi de la 50 la 1, veţi intra uşor chiar din prima zi în *Alfa*, începând cu a doua zi puteţi trece deja la numărătoarea de la 25 la 1. Acest exerciţiu nemaifiind legat de perioada de dimineaţă, este bine dacă îl veţi face de 2 – 3 ori pe zi la ore diferite; aşa veţi învăţa intrarea în *Alfa* în orice moment al zilei.

Etapa C– Intrarea în *Alfa* în orice loc şi în orice poziţie

Această ultimă parte a învăţătii intrării în *Alfa* va fi pentru oriunde, în orice loc şi în orice poziţie. Adică: pe scaunul de la dentist, stând la o coadă, aşteptând într-o anticameră, aşteptând la o întâlnire, în tramvai, în troleibuz, în autobuz, în metrou, în tren, în avion, pe vapor, într-o navă cosmică etc. în oricare dintre aceste stări, reluaţi număratul de la 50 la 1, apoi dela 25 la 1, de la 10 la 1 şi în final de la 5 la 1, tot câte o săptămână; ulterior vă va veni din ce în ce mai uşoară intrarea în *Alfa*.

Când veţi stăpâni această tehnică, veţi putea să vă activaţi starea *Alfa* în orice moment şi în orice loc, utilizând-o după nevoie.

2.1.2– Adâncirea stării *Alfa* prin relaxare musculară

Încă înainte de numărătoarea inversă pentru intrarea în zona *Alfa* (în general de la 100 la 1, iar în cazurile de reuşită a experimentelor, după caz, de la 50 la 1 sau de la 25 la 1 sau de la 10 la 1 sau de la 5 la 1), pentru ca relaxarea să devină un proces progresiv, efectuaţi exerciţiul de bază prezentat mai jos, conştientizând fiecare pas făcut, coborând cu vizualizarea mentală şi cu gândul, din creştetul capului, pas cu pas, până la degetele picioarelor Aceasta va aduce după sine o senzaţie asemănătoare furnicăturii, datorită măririi fluxului sanguin din zonă

Deci, relaxaţi-vă nervii, muşchii şi pielea capului, conştientizaţi-le prezenţa; coborâţi pe frunte şi relaxaţi-o, conştientizaţi-i prezenţa, simţiţi ochiul al treilea, la mijlocul frunţii, conştientizaţi-l; coborâţi mai jos. între sprâncene se simte cea de a VII-a chakră, Ajna: sesizaţi-o şi energizaţi-o cu o mână energetică; ajungeţi apoi la ochii fizici: simţiţi pleoapele ca pe nişte perdele umede, grele de ape curate; simţiţi apoi maxilarele; relaxaţi-vă gâtul, apoi umerii şi braţele; relaxaţi toracele, pentru ca să se simtă liber în respiraţie, fără nici o apăsare; abdomenul va fi degajat de orice răspundere de greutate; tot ce există în interior în zona lombară–sacrală, cuprins în perimetrul coxalelor: rinichi (B+F), uretre (B+F), vezică urinară (B+F), prostată (B), ureteră mică (F), ureteră mare=penis (B); de asemeni, ovare (F), trompe (F), uter (F), vagin (F), gonade=testicule (B), vor fi relaxate; mai jos, coborând înspre membrele inferioare pulpe, genunchi, gambe, glezne, labele şi degetele picioarelor, se vor conştientiza pe rând, relaxându-le şi se vor încărca energetic.

Notă: B=bărbaţi; F=femei

2.1.3– Vizualizarea în meditaţia contemplativă – Ecranul Mental

Din prima zi de activare a zonei *Alfa* veţi începe şi meditaţia contemplativă. Conform Meditation Group for the New Age, există patru etape elementare în meditaţie etapa reflectivă, contemplativă, receptivă şi emitivă

În prima etapă staţi şi reflectaţi asupra unor noţiuni ca: iubire, a face bine etc. în a doua, contemplaţi un obiect, un fruct, o floare etc. în cea de a treia recepţionaţi ce vă transmit alţii, fie pământeni, fie alte fiinţe gânditoare. în cea de a patra etapă cel care emite este chiar persoana voastră

În cadrul tehnicii de care ne ocupăm ne interesează cea de a doua etapă, cea a meditației contemplative, pe care o vom exersa chiar din prima zi de antrenament. Adică vom exersa vizualizarea – realizarea mentală a unei imagini.

Vizualizarea este deosebit de importantă în *Alfa*, de aceea este bine să vă străduiți pentru a obține o imagine cât mai perfectă: cromatică (o puteți obține chiar din prima zi), olfactivă, gustativă, tactilă. Ultimele caracteristici le veți putea obține mai încet, dar, în orice caz, chiar în timpul primelor zile. Cu cât veți vizualiza mai bine, cu atât efectele pe care puteți conta în Autocontrol vor fi mai puternice.

Ecranul Mental – reprezintă un instrument util folosit în scopul vizualizării. Este vorba despre o simplă delimitare în câmpul vostru vizual a unui spațiu dreptunghiular (ecran – similar celui de la cinematograf) pe care să vă puteți proiecta imaginile dorite să le utilizați în metoda de vizualizare. Acest ecran se va imagina nu imediat înapoia pleoapelor, ci la circa 2 m în față, la un unghi de 20 de grade față de orizontala ochilor. Indiferent care este tema meditației, obiectul sau ființa respectivă folosită ca subiect în vizualizare o veți proiecta întotdeauna pe acest ecran.

Fig. 28– Ecranul Mental

Din prima zi proiectați pe acest ecran mental un fruct (un măr sau o pară) și încercați să-l vizualizați cât mai în detaliu. Nu schimbați tema în cursul aceleiași zile; mențineți ideea, pentru a se fixa. Vizualizați imaginea tridimensională, colorată. Încercați să-i simțiți aroma; desfaceți-l în două, studiați-i interiorul, mușcați din el și simțiți-i gustul. Acum reuniți cele două *jumătăți și refaceți întregul. Fructul reîntregit nu mai are nici o urmă, deși a* fost tăiat în două. Nu-i așa că-i simplu?

Şi uite aşa, aţi învăţat Legea de Bază din *Alfa*:
În *Alfa* orice este posibil.

Se spune despre creierul nostru că este ca o maimuţă beată; face orice altceva, în afară de ceea ce ar trebui să facă. Este un obicei bine fixat în noi de a sări de la o idee la alta.

Fig. 29– Creierul ca o maimuţă beată

Veţi fi tare surprinşi cât de puţin puteţi să vă comandaţi creierul; dându-i ordine, vă vor apare tot felul de imagini parazite, perturbatoare. Şi nici un doctor neurolog nu vi-l poate controla. Şi totuşi..... *Dar încercaţi* cele ce am să vă spun acum şi spuneţi-mi ce aţi reuşit!

Folosiţi deci Ecranul Mental despre care tocmai am vorbit. La început se poate ca ecranul să fie acoperit aproape complet de paraziţi; în acest caz, *fin*, încet, fără a brusca, împingeţi *lin* cadrul imaginii de pe ecranul mental de la dreapta spre stânga, cu mâna (în *Alfa*, natural, nu folosim mâna corpului fizic, ci mâna corpului energetic).

Veţi observa că acest cadru glisează uşor, dispărând din câmpul vostru vizual odată cu imaginile stânjenitoare, tema de casă rămânând pe cadrul care apare alăturat, ca şi cum aţi fi luat una dintre două imagini suprapuse. Dacă mai reapar imagini parazite, reluaţi mişcarea. La un moment dat, cineva se va plictisi şi sunt sigur că nu voi veţi fi acela, ci paraziţii.

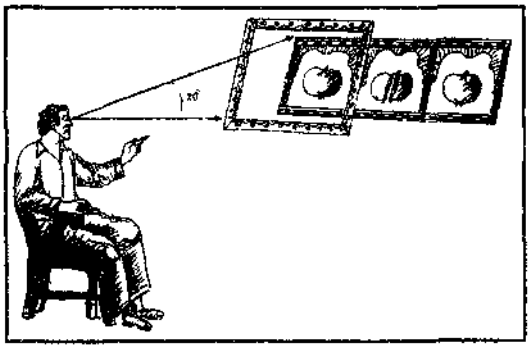


Fig. 30– Mişcarea pe Ecranul Mental a cadrelor cu imagini

Aşa veţi învăţa să vă ţineţi sub control creierul, să-l obligaţi să lucreze pentru persoana voastră doar asupra temei pe care i-aţi dat-o, să nu hoinărească pe unde vrea el (asta cel puţin în *Alfa*). Şi fiţi atent: creierul are o forţă mult prea mare pentru a fi lăsat să lucreze fără control; cândva cineva vi-l va putea controla şi atunci veţi deveni un robot al aceluia, dacă nu vă veţi ocupa de el.

Aşadar, învăţaţi să-i coordonaţi activitatea şi atunci veţi fi capabil să faceţi lucruri surprinzătoare în folosul vostru iar asta veţi vedea mai târziu. Până atunci însă, efectuaţi exerciţiile în mod stoic, sistematic, pas cu pas:

– exersaţi-vă creierul să ajungă uşor şi repede, fără probleme, în *Alfa*;

– concentraţi-vă asupra realizării unor imagini cât mai reale din punct de vedere senzitiv ale tuturor organelor de simţ;

– învăţaţi să curăţiţi ecranul mental de eventualii paraziţi care se suprapun peste imaginile vizualizate; fiţi tolerant cu ele, nu le bruscaţi. Împingeţi-le încet la o parte şi reveniţi la singura voastră sarcină din acest moment: vizualizarea. Dacă vă enervaţi, veţi fi debarcat imediat din *Alfa*.

În acest mod veţi învăţa meditaţia practicată de foarte mulţi adepţi din lume. Chiar dacă veţi face numai atât şi nimic mai mult, organismul vostru va avea totuşi de câştigat.

Măsurători făcute în laboratoarele Spitalului din Boston, pendent de Universitatea Harvard (Thorndike Memorial Laboratory), în cele ale Universităţii din Irving şi în multe altele, au arătat că se manifestă chiar şi la începători o diminuare a ritmului respirator, o optimizare a tensiunii arteriale, a nivelului acidului lactic din sânge, ceea ce face trimitere la nivelul metabolismului anaerob. Iar toate aceste schimbări fiziologice se vor petrece fără să le sesizaţi, în timpul când veţi medita cu ochii închişi.

2.1.4– Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditație

Bazate pe experiențele proprii, pe ale altora, dar și pe cercetările întreprinse de mai mulți zeci de ani, s-au născut câteva idei utile pentru a putea aprofunda starea de meditație:

1– Întotdeauna să priviți puțin în sus pe sub pleoape, cu circa 20 de grade deasupra orizontalei (ceea ce corespunde unui punct aflat la o distanță de 3m și la o înălțime de 1m față de orizontala ochilor). Datorită unor cauze necunoscute încă, ridicarea ochilor ușor în sus duce la o mărire cantitativă a „producției" de unde *Alfa*.

2– Pentru un moment să ne reîmprospătăm memoria cu senzația relaxării:

a– Închideți pumnii; strângeți-i bine; mai tare! Dați-le drumul!

b– Acum contractați-vă mușchii picioarelor; mai tare! Relaxați-i!

c– Faceți la fel și cu mușchii maxilarelor.

Nu-i așa că simțiți o senzație plăcută când îi relaxați? Acesta este momentul relaxării, momentul în care puteți simți fizic relaxarea. Și știți de ce?

„Restabilirea organică în repaosul de după efort, creându-și o inerție în revenirea către starea inițială, întrece nivelul organic inițial de relaxare de dinaintea efortului aplicat, realizând astfel o supracompensare momentană de relaxare."

(M. Firu – Masajul Bioenergetic General)

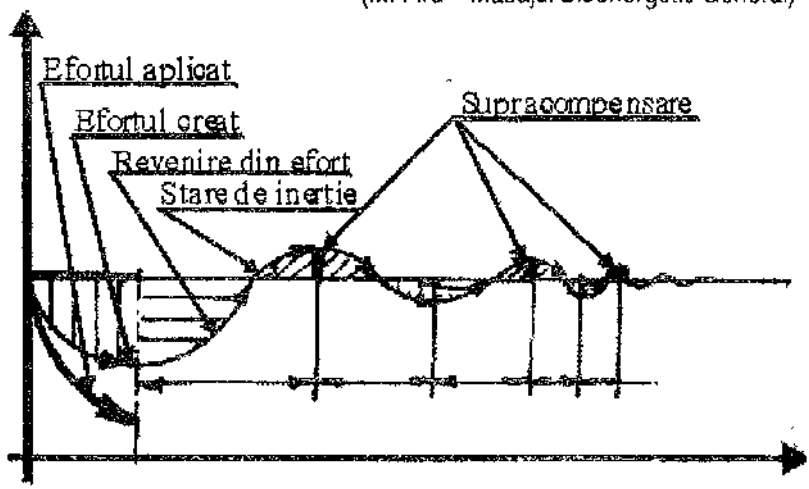


Fig. 31– Curba de restabilire organică după un efort

3– Înainte de a închide ochii pentru meditație, obosiți-i puțin privind fix într-un punct situat la circa 45 de grade deasupra orizontalei ținând capul drept și fără să clipiți. Dacă simțiți nevoia de a clipi (în mod firesc, după circa o jumătate de minut), închideți ochii și continuați meditația după modul învățat; veți simți ochii cu mult mai relaxați și mai pregătiți pentru meditație.

4– Înainte de a termina meditația prin numărarea de la 1 la 5 (revenirea în *Alfa*), spuneți-vă în gând: *„De fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung în zone tot mai profunde din Alfa."*

2.2– Tehnici de Relaxare

2.2.1– Relaxare în 2 minute pentru învingerea stresului

Relaxarea se poate face oriunde veți fi singur și liniștit, nederanjat: în birou, în parcare, în parc etc.

Primul minut:

– așezați-vă comod pe scaun, în fotoliu, pe bancă sau pur și simplu pe jos și eliberați-vă de tot ce v-ar putea stânjeni respirația și circulația: guler, cravată, nasturi, curea, șireturi;

– inspirați și expirați lent de trei ori, pregătindu-vă să conștientizați ceea ce veți face;

– strângeți-vă maxilarele, iar apoi relaxați-le și conștientizați ce anume simțiți în timpul acestei relaxări. Încordați-vă mușchii pectorali, apoi relaxați-i și simțiți relaxarea. Strângeți-vă pumnii; mai tare; relaxați-i; realizați ce anume simțiți în timpul acestei relaxări. Încordați-vă acum mușchii stomacului; relaxați-i și simțiți ușurința expirației. Încordați-vă mușchii pulpelor; relaxați-i și simțiți ușurarea lor. Încordați-vă gleznele; relaxați-le. Strângeți-vă degetele de la picioare; relaxați-le. Toate aceste mișcări faceți-le pe inspirație, iar relaxarea pe expirație.

Al doilea minut:

– faceți o mică pauză de câteva respirații, apoi relaxați-vă numărând de la 25 la 1;

– imaginați-vă într-un loc plăcut și pașnic unde vă simțiți bine; oricare loc liniștit de care vă puteți aminti: în fotoliul preferat, în pat, în grădină, într-o poiană cu flori, pe malul unei ape, cu capul în poala iubitei etc. și stați câteva momente acolo, savurând liniștea plăcerii;

– spuneți-vă:

„De fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung pe un nivel tot mai adânc al subconștientului. Trăiesc în timp, iar timpul este prietenul meu și lucrează în favoarea mea.

Acum număr de la 1 la 5; când voi ajunge la 5 îmi voi deschide ochii și voi fi perfect treaz, relaxat și mă voi simți mai bine și mai sigur pe mine:

– unu, doi, trei; când voi ajunge la 5 îmi voi deschide ochii și voi fi perfect treaz, relaxat și mă voi simți mai bine și mai sigur pe mine;

– patru, cinci; am deschis ochii și sunt perfect treaz, relaxat și mă simt mai bine și mai sigur pe mine.

Orice agent stresant nu mai are nici o putere asupra mea."

2.2.2– Opt minute care vă schimbă ziua

O relaxare de opt minute vă va schimba ziua, aducându-vă liniște și calm în toată ființa voastră. Pentru aceasta veți folosi fie o înregistrare pe casetă, fie o citire reală a cuiva apropiat.

Iată textul:

a)– Întindeți-vă comod în pat. Închideți ochii și priviți sub pleoape punctul aflat între sprâncene. Numărați mental, rar, de la 5 la 1, intrați în *Alfa* și relaxați-vă; la 1 sunteți perfect relaxat: 5...4...3...2.. 1.

Relaxarea o adânciți imaginând scene calme:

– o poiană verde luminată de soare; norișori albi pe un cer albastru; auzi ciripitul păsărelelor; valuri care scaldă plaja mării, clipocind vesele;

– sunteți într-un parc cu flori; luați o floare în mână, mângâiați-o, simțiți-i parfumul; observați picăturile de rouă pe petalele ei catifelate.

Repetați mental următoarele afirmații, care vor avea efect benefic asupra voastră:

De câte ori exersez astfel, ajung tot mai repede și mai profund în subconștient. Pe acest nivel al conștiinței mele, ideile pozitive păstrate în fața ochilor mei sufletești sunt benefice. Devin tot mai bun în domeniul clarviziunii. Îmi păstrez întotdeauna calmul și poziția corectă. Ori de câte ori îmi unesc primele trei degete de la oricare din mâini, conștiința va funcționa pe un nivel tot mai profund.

Puteți ajunge la un nivel mai profund al conștientului, numărând de la 25 la 1:

b)– Întindeți-vă comod în pat. Închideți ochii și priviți sub pleoape punctul aflat între sprâncene (chakra Ajna). Intrați în *Alfa* numărând mental, rar, de la 25 la 1:

25...24...23...22...21... 20...19...18...17...16...
15...14...13...12...11... 10...9...8...7...6.. 5...4...3...2...1...

Vizualizați numerele ca fiind scrise cu litere mari pe un ecran; numărați calm și detașat de orice lucru pământean; relaxați-vă; simțiți cum ajungeți pe nivele tot mai profunde și cum vă relaxați tot mai bine. Când ați ajuns la 1 sunteți complet relaxat. în această stare de relaxare vizualizați pe ecranul mental ziua de astăzi: imaginați-vă cum trec orele în liniște și armonie, fiindcă totul merge bine; transpuneți fiecare oră în imagini pe ecranul mental:

– este ora ... (dați ora reală), când vă luați micul dejun (cu familia, cu prietenii sau singur); sunteți treaz, optimist și plin de viață; vă bucurați de fiecare clipă pe care o trăiți și așa creați voioșie în jurul vostru;

– împingeți imaginea spre stânga, aducând în ecran o altă imagine: este ora ... (cu o oră mai târziu); sunteți deja la locul vostru de muncă; atmosfera este plăcută, toate sunt pregătite, nu există nici un impediment, iar voi lucrați eficient; relațiile cu cei din jurul vostru sunt excelente;

– mișcați din nou imaginile: acum este ora ... (cu încă două ore mai târziu); tocmai v-ați uitat la ceas și știți că la această oră trebuie să faceți o anumită lucrare; aduceți pe ecran situația în care urma să faceți această lucrare la această oră și pe care chiar o și faceți, în cele mai bune condiții;

– derulați în continuare imaginile de lucru la intervale de 2-3 ore până la terminarea programului de muncă și imaginați-vă toate situațiile în perfectă stare;

– s-a încheiat ziua de muncă, iar voi sunteți mulțumit fiindcă v-ați îndeplinit toate sarcinile zilei.

Radiați bucurie și mulțumire, iar cei din jurul vostru simt asta, simțindu-se și ei bine la rândul lor. Vă pregătiți de plecare spre casă.

c)– Pregătiți-vă pentru terminarea meditației, gândind că aveți în față o zi creativă, în care vă veți putea îndeplini toate programele făcute, voi fiind conducători capabili care știu cum să-și coordoneze lucrările astfel ca să învingă toate greutățile și să realizeze ceea ce și-au propus.

Numărați liniștit de la 1 la 5 și reveniți în *Alfa*; vă veți simți perfect trezi, odihniți, relaxați și pe deplin mulțumiți.

2.3- Câteva exerciții folositoare în starea *Alfa*

2.3.1- Anularea durerii de cap

Stă în puterea voastră să vă anulați o durere de cap, o migrenă rebelă care vă necăjește și vă strică ziua.

Renunțați deci la fiola clasică de algocalmin sau la nu știu ce tablete sofisticate care îți iau durerea cu mâna, la care apelați în astfel de cazuri și aduceți-vă aminte că:

În *Alfa* orice este posibil.

Deci:

– intrați în *Alfa* printr-o metodă deja cunoscută;

– relaxați-vă timp de 3-5 minute, timp în care gândiți-vă la nimic;

– reveniți în *Alfa* și veți fi și uitat de durerea de cap avută; relaxarea a făcut totul.

După ce ați acumulat suficientă experiență, puteți activa *Alfa* și cu ochii deschiși. Cei care „se plimbă" numai în *Alfa*, ar aprecia aceste câteva minute de visare, ca pe o pierdere de timp; noi însă știm prea bine că dimpotrivă, a activa *Alfa* înseamnă cea mai creativă folosire a timpului liber de care dispunem.

2.3.2- Învingerea obstacolelor ascunse

În cele ce urmează vă voi da posibilitatea de a smulge din rădăcini stresul care vă dă peste cap sănătatea.

– Dimineața, după terminarea exercițiului cotidian de relaxare din zona *Alfa*, puneți-vă întrebarea: De ce am această afecțiune a corpului? Lasați apoi gândurile să vă zboare libere; cumva, vă va apare imaginea cuiva; un membru al familiei, un prieten, un proaspăt cunoscut, un coleg de la un curs etc.

Practic, toate stările de stres provin de la relațiile inter-umane incorecte. Prin această imagine apărută ocazional, sau să-i zicem întâmplător, veți afla care este relația tensionată care vă afectează; abia atunci vă veți afla cuplat pe cauză și implicit, pe rezolvarea ei, adică abia atunci veți găsi motivul real al acestei tensionări psihice.

– în clipa în care ați găsit personajul care creează cauza, proiectați-l pe ecranul mental, dați mâna cu el în semn de împăcare și îmbrățișați-l în semn de iertare totală pentru necazul pe care vi l-a pricinuit. Toate astea vă vor umple de bucuria unui sentiment plăcut.

– Simțiți cum vi se normalizează legătura sufletească cu această persoană și cum chiar în clipa asta trece prin amândoi un sentiment de iertare reciprocă și de iubire necondiționată.

Va fi foarte interesant să constatați că în realitatea fizică relația voastră cu persoana respectivă va începe să se normalizeze. Așa ați reușit să provocați o schimbare: să dizolvați un obstacol în calea sănătății voastre. Trebuie să știți că prin iertare nu faceți altceva decât să învingeți obstacolele ascunse din fața sănătății voastre; deci, soluționând prin imagini mentale frecușul cauzal sufletesc, veți realiza soluționarea frecușului fizic.

Valeriu Popa ne recomanda să-i iertăm și să-i uităm pe cei care ne-au pricinuit necazuri, iar ca să înțelegem această stare spirituală și ca să o aprofundăm ne recomanda să citim cu multă atenție binecunoscuta lucrare a profesorului Scarlat Demetrescu: „Din Tainele Vieții și ale Universului".

– Urmează, ca încheiere, să spuneți mantra de protecție:

Astăzi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere.

2.3.3– Apelarea la Consilierii Dezinteresați

De foarte multe ori suntem supuși unor întrebări puse în plan subiectiv, la care nu găsim răspunsul adecvat.

Tehnicile Autocontrolului Pas cu Pas ne vor ajuta să ne învingem programarea involuntară a neuronilor înspre separatismul mental căruia îi suntem victime în această lume materială și ne vor învăța să apelăm la Inteligențele Superioare din lumea nevăzută, care ne pot veni în ajutor; aceștia sunt Consilierii Dezinteresați. Prin intermediul lor putem intra în legătură cu Inteligența Superioară, unde sunt stocate toate cunoștințele și toate rezolvările problemelor trecute, prezente și viitoare; trebuie numai să îi rugăm să ne ajute.

Pentru aceasta:

– Intrați în starea *Alfa* și, invocați numele personajului pe care îl doriți să devină consilierul vostru. Poate fi oricine: un coleg (bun prieten și sfătuitor); un savant cunoscut sau necunoscut (Coandă, Einstein); un personaj istoric renumit (Vlad Țepeș, Napoleon; un poet sau un scriitor care v-a plăcut (Topârceanu, Eminescu, Creangă, Caragiale); un magician renumit (Frabato alias Franz Bardon); un maestru spiritual (Yogananda); un vizionar în parapsihologie (Hașdeu, Patrick Drouot); un

preot în care crezi (Părintele Galeriu); un personaj biblic (Iisus – de ce nu?) etc.

– Faceți ca imaginea lui să apară pe ecranul mental; salutați-l respectuos, mulțumiți-i că a venit și rugați-l să vă ajute în problema pe care o aveți; puneți-i întrebarea mental, golindu-vă mintea pentru un moment, iar când reveniți asupra problemei, veți găsi și răspunsul la ea. Mulțumiți-i pentru consilierea acordată, luați-vă rămas bun și ieșiți din *Alfa*.

Ulterior veți avea senzația că singuri ați găsit răspunsul; așa și este, fiindcă totul este implantat în subconștientul vostru, care este racordat la Marea Conștiință Universală.

Iată niște întâmplări:

Dan Seracu: <<În cadrul studiilor pentru doctorantură căutam posibilitatea realizării unui dispozitiv care să proiecteze imaginea cromatică în culori a unui câmp acoperit cu o anumită cultură, alături de imaginea unui catalog cu eșantioane de culori, pentru a putea obține o comparație a acestora din urmă cu culoarea câmpului. Mă chinuiam cu tot felul de oglinzi, prisme și diafragme, în scheme optice care de care mai complicate. Aproape că uitasem de „ei", când am exclamat:

– Oare cine mă mai poate ajuta? La un moment dat, parcă din senin, „ei" mi-au venit în ajutor, lansându-mi o întrebare simplă:

– De ce nu modifici Dubosq-ul?

Colorimetrul Dubosq este un comparator folosit încă de prin anii '50 în determinări colorimetrice; astăzi aproape uitat. Culmea era că îl aveam sub masa de lucru, în cutia lui, ținut pentru un eventual muzeu al aparatelor de laborator. Schema optică a aparatului modificat am trasat-o în cel mult o jumătate de oră, iar atelierul a lucrat la modificarea lui, să zicem, încă pe atât. Și uite, așa am reușit! Mulțumită LOR. >>

M. Firu: <<Lucram în proiectare, visul meu încă de copil. Lucram la un proiect de „vas sub presiune" destinat unei rafinării dintr-o zonă foarte friguroasă (un minus 60 de grade), care avea montat sub fundul vasului o serpentină cu apă fierbinte pentru încălzirea agentului lichid din interior, vasul fiind așezat pe o fustă dintr-o manta de tablă groasă, cu o ușă de vizitare. O mare problemă o constituiau sudurile pe care trebuia să se facă pentru prinderea acestei serpentine de fundul vasului; mai mult decât atât era marea problemă a verificării stării tehnice (curățire) a serpentinei la intervale de timp bine determinate.

Am proiectat, la fel cu toți colegii mei de breaslă, toate acestea conform standardelor în vigoare, terminând proiectul în termen și obținând avizarea lui.

Toate erau bune și frumoase, dar ceva nu-mi dădea pace:

– De ce așa? Oare mai simplu nu s-ar putea? Ceva de genul demontabilului? Dar cum? Ce soluție tehnică s-ar putea aplica, să fie și ușoară la manevrat, să fie și viabilă în timp, să fie și agreată de comisia de avizare?

După câteva zile și mai ales nopți de zbucium tehnic, exasperat am exclamat:

– Cine este mai luminat ca mine, îl rog să-mi dea un rezultat!

Ei, bine, într-una din dimineți când tocmai „făcusem ochi", dar mai zăceam în pat (cinci minute mai stau și gata!) ca să simt plăcerea relaxării, pur și simplu mi-a apărut în fața ochilor, ca pe un ecran panoramic, vasul (la care tocmai lucram), la care o echipă de muncitori trebăluia de zor. Oare ce naiba fac ăștia? – mi-am spus intrigat și m-am apropiat de ei.

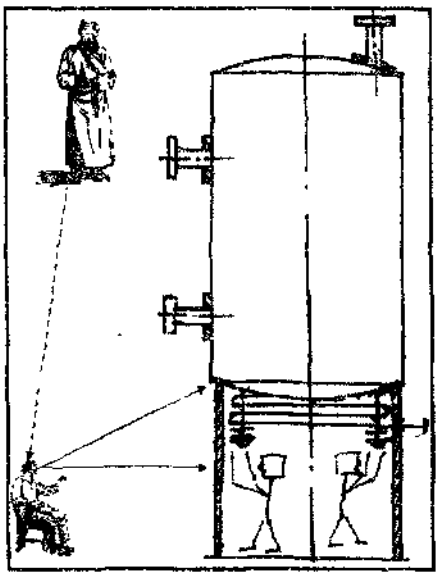


Fig. 32– Ajutorul unei Inteligențe Superioare acordat printr-un Consilier Dezinteresat

N-o să vă vină să credeți, dar aceștia tocmai intrau **prin ușa de vizitare** de sub fusta vasului și demontau serpentina.

Demontau serpentina? Dar cum este prinsă? M-am apropiat şi mai mult şi am pipăit brida de prindere, nevenindu-mi să cred că o întrebare atât de grea. pe care eu mi-am pus-o, are o rezolvare practică atât de simplă.

Nu mai ştiu cum, dar în 20 de minute eram la institut, iar în următoarele 10 minute ansamblul de montaj era gata! La scară!

În următoarea jumătate de oră, când directorul institutului care era foarte exigent cu noi şi mai ales cu calitatea lucrărilor, îşi făcea vizita de lucru la fiecare planşetă, ajuns la a mea, s-a oprit, la început nevenindu-i să creadă că un inginer de-al lui îşi permite să „se joace" pe planşetă şi chiar lângă desenul de ansamblu al vasului; îl priveam emoţionat, dar detaşat de „vina" în cauză. Vedeam cum „începe să fiarbă", când deodată s-a scuturat parcă de un fior, a mai privit desenul ciudat făcut de mine într-un colţ al formatului şi aproape că a strigat:

– Firule, ia-ţi ansamblul şi vino imediat în biroul meu!

Toată lumea amuţise, fiindcă o astfel de invitaţie se făcea numai în cazuri foarte grave, capitale chiar. Colegii mă priveau, la început compătimitori, apoi miraţi că eu păşeam în urma directorului cu un zâmbet deschis pe buze, calm şi încrezător în steaua mea de proiectant – de meseriaş, aş putea spune. Peste o altă jumătate de oră toate atelierele de proiectare din institut aveau ansamblul cu detalii în mână, însoţite de directiva de a se schimba soluţia de montare a manialei prin sudură, în cea de montare prin elemente demontabile.

Nu mai vorbesc despre o cafea băută la masa directorială, despre discuţiile privind alte trăsnăi tehnice la care mă mai gândisem şi despre crearea unui minicolectiv de lucru pentru punerea acestora în aplicare.

Mai ţin minte că am mulţumit „cuiva"; acelui cuiva care m-a ajutat, evident, dar nu ştiam cui anume, în mod explicit; poate cuiva din natura subtilă a subconştientului meu sau poate cuiva dintr-un alt plan al existenţei, care ştia deja despre această rezolvare.>>

2.4– Meditația activă

2.4.1– De la Meditația Pasivă la cea Activă

Dacă vă aduceți aminte de prea multe lucruri în timpul meditației, vă va fi mai greu să treceți de la *Alfa* la *Alfa*.

Tocmai de aceea trebuie să perseverați, iar rezultatele obținute la fiecare ședință vă vor ajuta în accelerarea și automatizarea intrării în *Alfa*. Fiecare repetare reprezintă câte un punct de referință pentru ședința următoare. Cu cât veți avea mai multe asemenea puncte de referință, cu atât mai facilă și avantajoasă va fi meditația, care va deveni, pas cu pas, un teritoriu din ce în ce mai cunoscut. După cele 35-50 de zile de experiment, când nu vi se va mai părea curios să sacrificați câteva minute zilnic pentru a face nimic, veți fi deja pregătit pentru a trece de la meditația pasivă la cea activă.

Acum proiectați-vă în față obiecte cunoscute, de preferință cât mai colorate, de exemplu: o portocală, o lămâie, o salată, un trandafir, o bancnotă proaspăt ieșită de la tipar. Oricare ar fi obiectul, proiectați-l pe ecranul mental câteva secunde.

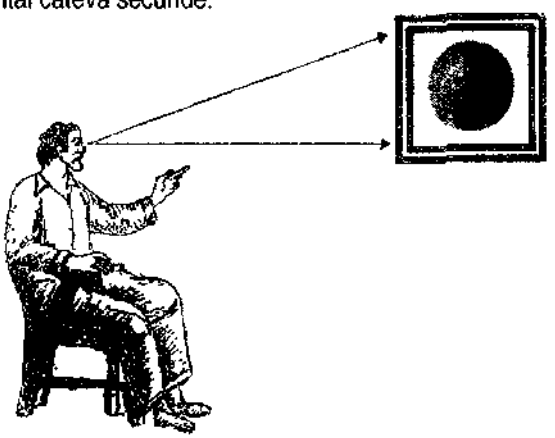


Fig. 33– Proiecția pe Ecranul Mental a unei imagini simple

Nu vă consumați dacă imaginea dispare! Este un obicei bine fixat în noi de a sări de la o idee la alta. Vă mai amintiți de maimuța beată? Nu vă ieșiți din fire! Lăsați-vă ideile să apară pe ecran ca actorii pe scenă. Dar, deoarece voi sunteți aceia care scriu piesa, după ce actorii au spus ce au avut de spus, faceți-i să dispară și reveniți la imaginea inițială.

Dacă deja merge bine, treceți la imagini mai complexe care, în afara culorilor, conțin și mișcare! Astfel:

* Pe un cer de un albastru senin plutesc nori albi.
* Picături de rouă se scurg pe petalele unui trandafir scăldat în soare, reflectând în curcubeu razele acestuia.
* Păstrăvi jucăuși zburdă în apa unui pârâu care curge vesel.

Vederea normală cu ochii deschiși aparține nivelului *Alfa*, iar vizualizarea mentală în afara corpului a imaginilor reale reprezintă nivelul *Alfa*.

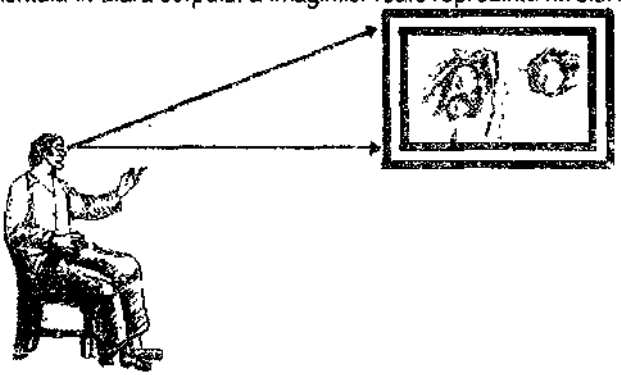


Fig. 34– Proiecția pe Ecranul Mental a unor imagini complexe

2.4.2– Cum poți mări capacitatea de vizualizare

De fiecare dată când vă întindeți comod în pat pentru o nouă ședință, închideți ochii, uitați-vă puțin în sus pe sub pleoape la aproximativ 20 de grade, numărați rar de la 5 la 1 ca să intrați în *Alfa*, apoi acordați câteva minute vizualizării și reveniți în *Alfa* numărând rar de la 1 la 5.

Vizualizarea și fantezia sunt două lucruri esențiale care contribuie la creșterea capacității de clarvăzător.

Unora li se va părea că este o pierdere de timp simpla imaginare, ca și cum ar visa, a unor obiecte, fantezia coloristică a unui aranjament floral sau comicul unei situații.

Nu uitați însă că acele câteva minute pe care le veți petrece dimineața cu realizarea imaginilor mentale activează celulele nefolosite din creier, punându-le la muncă în vederea realizării scopurilor voastre. Ele sunt neuronii emisferei drepte (la dreptaci), iar activarea lor este esențială în activitatea voastră viitoare.

Tocmai de aceea vă rog să exersați vizualizarea de mai multe ori pe zi, în mod similar ca după trezire.

Adică: atunci când citiți o carte, opriți-vă la un cuvânt care vă amintește de ceva anume petrecut cândva sau față de care sunteți legat printr-o activitate practică efectuată în trecut și creați în legătură cu el o imagine mentală.

De exemplu:

– Citiți într-o carte ceva despre o casă; opriți-vă din citit și reamintiți-vă o casă pe care ați văzut-o cândva aevea. Vizualizați-o! Readuceți-vă în imagine amintirile despre această casă.

– Faceți același lucru când într-o discuție se amintește anume ceva de care sunteți legat din trecut. Dezvoltați imaginea, creând un fel de cinematograf mental!

2.4.3– O imagine mentală importantă

Meditația activă este creativă. Ea vă programează atât pe voi, cât și pe alții; puteți programa chiar și evenimente.

Lăsând mintea să lucreze, ea va proiecta pe ecranul mental imagini care zac undeva în subconștient și care sunt umbre ale unor lucruri din trecut sau ale unor evenimente din viitor.

Încercați să realizați imagini mentale cu ochii minții; la început mai simple, apoi mai complexe.

Vizualizați-vă, de exemplu, problemele care vă frământă și despre care credeți că depindeți în viață: atitudinea în familie, poziția socială, aprecierea în firmă, termenele de rezolvare a afacerilor, partea de câștig, piedicile posibile de întâmpinat în viață, modul de a realiza o anumită lucrare etc. V-ați gândit vreodată ce se întîmplă în realitate când vă vizualizați problemele? Ei bine, ele se întâlnesc, se întretaie, se întrepătrund, se adună, se înnădesc, creându-vă o și mai mare durere de cap.

În metoda Autocontrolului pas cu pas nu vizualizați problemele, ci rezolvarea lor! Iar schimbarea care urmează este deosebită! Dar, deoarece și voi figurați în aceste imagini, este nevoie ca în cadrul exercițiilor să începeți să vă vizualizați.

O femeie se uită foarte des în oglindă, de exemplu când își aranjează părul. în fond, ea nu dă nici o importanță întregii imagini. La fel face și bărbatul când se privește în oglindă în timpul bărbieritului sau pieptănatului, iar cele văzute le recepționează ca pe ceva natural.

Tocmai de aceea puteți să proiectați mult mai ușor pe ecranul mental imaginea unei portocale, decât propria față.

Dar puteți să îmbunătățiți situația: uitați-vă în oglindă, memorați-vă fața, închideți ochii, numărați de la 5 la 1 și intrați în *Alfa*, ridicați-vă privirea sub pleoape ușor în sus și proiectați-vă imaginea pe ecranul mental. Deschideți ușor ochii și comparați imaginea obținută cu cea din oglindă. Închideți-i la loc și refaceți-vă imaginea pe ecran. Repetați exercițiul până când într-adevăr vă veți putea vizualiza propria imagine pe ecranul mental, după care reveniți în *Alfa* numărând de la 1 la 5.

2.4.4– Imaginația Realistă

Unii oameni realizează ușor imagini mentale detaliate. Este un început perfect pentru un viitor ciarvăzător, dar nu și esențial. Pe măsură ce veți exersa vizualizarea cotidiană, aceasta vă va merge tot mai bine. Esențial este să aveți în cap ideea, concepția a ceea ce vreți să vă proiectați pe ecranul mental; atunci imaginea vine parcă de la sine.

Închideți ochii și proiectați pe ecran o jumătate de pepene verde, cu interiorul spre voi. Ce ați observat în afara cojii verzi? Probabil coaja interioară albă, pulpa roșie din interior și semințele negre.

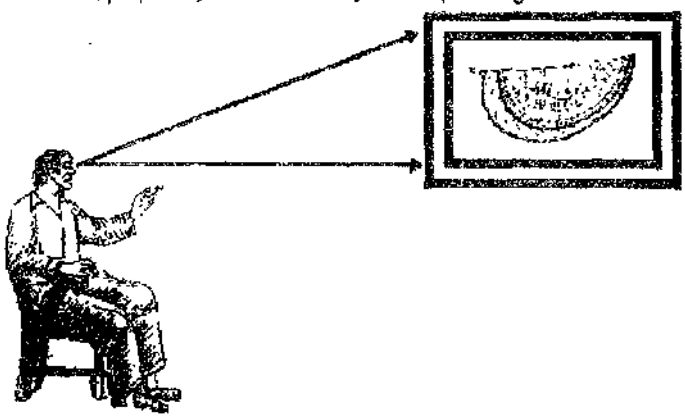


Fig. 35– Proiecția pe Ecranul Mental a unei idei simple

Eu nu v-am rugat să vizualizați toate aceste detalii. Le-ați vizualizat în mod automat, deoarece noțiunea de „pepene verde" le include și pe acestea. Dacă nu ați fi văzut vreodată acest fruct, imaginea vizualizată nu ar fi putut cuprinde toate detaliile; dar deoarece ați văzut deja pepeni, detaliile vă apar imediat în minte.

Dar dacă v-aş spune să vizualizaţi un elefant în bikini roz bonbon, dansând „Pas de deux" din „Lacul Lebedelor"? V-ar pufni râsul! Şi totuşi nu ar fi nici un impediment care să vă împiedice creierul să formeze imaginea, detaliile fiindu-vă cunoscute de dinainte, chiar dacă nu şi ansamblul.

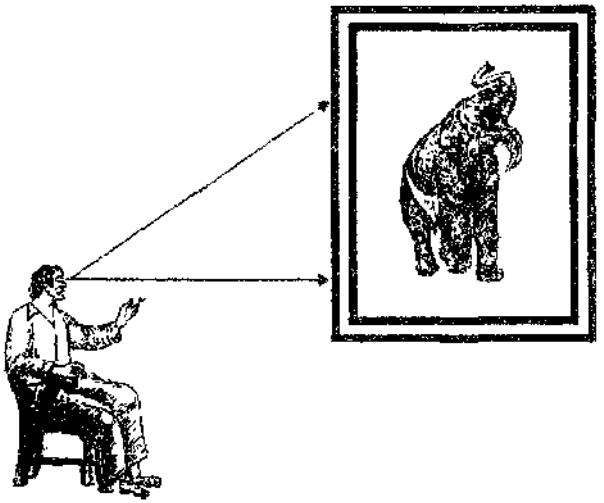


Fig. 36– Proiecţia pe Ecranul Mental a unei idei combinate

Acum încercaţi să vizualizaţi o trangiscă. Nu mai apare imaginea! De ce? Pentru că habar nu aveţi ce este trangisca, cum arată şi cum se manifestă; ca atare nu vă puteţi forma imaginea ei pe ecran. Deci vizualizarea imaginilor se bazează pe cunoaşterea lor reală, detaliată, aşezată undeva într-un sertar al unui album mental de imagini vizuale.

2.4.5– Imaginaţia Creatoare

Dacă veţi încerca să vă imaginaţi în timpul meditaţiei sau în timpul unei cuvântări sau să vă vedeţi pe ecranul mental în timp ce vă pieptănaţi, veţi constata că veţi avea pierderi de energie! Aşa încât încercaţi să vă vizualizaţi aşa cum vreţi într-adevăr să fiţi; veţi remarca faptul că energia pe care o cedaţi în timpul vizualizării în *Alfa* are efect creator.

Aţi vrea, de exemplu, să vă schimbaţi dintr-un punct oarecare de vedere? Alegeţi atunci o imagine creatoare, care să conţină această schimbare deja realizată.

Să zicem că nu aveti răbdare cu subalternii şi ati vrea să vă schimbati proiectati o imagine în care zâmbiti, sunteti binevoitor şi răbdător cu ei Cel mult după o săptămână va apare şi schimbarea reală! Cum?

În cele ce urmează veti afla şi mai multe despre energia creatoare, despre modul cum cucereşte ea terenul, transformându-vă, despre modul cum ajunge şi la alte mentaluri, indiferent de spatiu şi de timp, pentru a rezolva o problemă sau pentru a şi atinge scopul propus

Să facem un exercitiu

Dacă momentan nu aveti vreo problemă deosebită de rezolvat sau nu aveţi vreun scop bine definit pe care ati dori sa l atingeti, formati vă atunci succesiv câte o imagine simbolică despre sine, care să vă sugereze succesul

În timpul meditatiei, cu fiecare vizualizare sunteti tot mai aproape de tel şi odată cu realizarea ţelului propus, vă veti dezvolta capacitătile latente de clarvăzător

Alegeti imaginea cu discernământ, să fie dorită şi posibilă

– Trăiti într-o locuintă mai spatioasă,
– Stati la o masă festivă aranjată în onoarea vostră,
– Purtati o discutie cu persoane importante,
– Lucrati la un birou mare, ceea ce înseamnă un post important.

Fig. 37– Lucrez la un birou mare, ceea ce înseamnă un post important

2.4.6– Biodetecția Subiectivă și Ecranul Mental

Pentru cel care practică Autocontrolul, biodetecția poate căpăta o formă specifică, deoarece se află mai aproape cu un pas de sursa informațională

Așa cum folosim în realitate, în viața de toate zilele, instrumentele radiestezice – pendulul, ansa bagheta, tot așa le putem folosi și mental, păstrându-le proprietățile lor de intermediar între sursă și om, ca o extensie a simțurilor omului

Pentru aceasta, deasupra ecranului mental, confecționați-vă un pupitru de comandă ca în filme, și dotați-l cu instrumentele dorite, amplasate la un loc al lor bine poziționat care să vă satisfacă exigențele căutărilor

Astfel

– creați o riglă biometrică liniară gradată în unități convenționale (de la 0 la 1, de la 10 la 100 și de la 100 la 1000), conform mărimilor pe care urmează să le măsurați

– amplasați deasupra ei un pendul din cristal de cuarț, o ansă și o baghetă elastică, pe care le veți folosi după caz

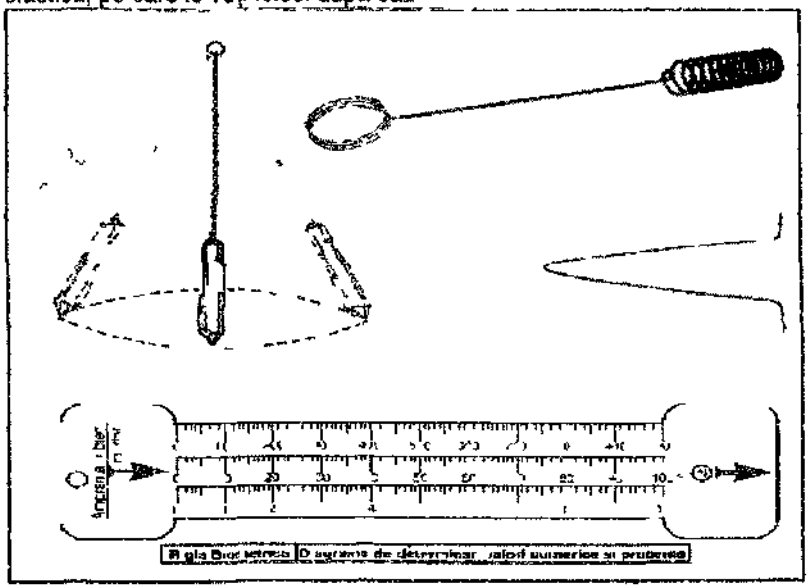


Fig. 38– Rigla Biometrică Liniară și uneltele auxiliare: Pendulul din Cristal de Cuarț / Ansa / Bagheta Elastică

Să luăm un exemplu:

Să zicem că ați vizualizat un ulcer duodenal și vreți să aflați cât este de avansat. în acest caz faceți o convenție: atribuiți 0% valoare ulcerigenă unui duoden perfect sănătos și 100% unui doden cu ulcer cu peritonită (perforat); folosiți unul dintre instrumentele de biodetecție existente și veți avea direct pe scală valoarea stării de boală în care se află duodenul.

Această valoare referindu-se numai la starea fizică a organului în cercetare, folosiți din nou rigla biometrică, dar pentru a citi valoarea stării energetice a aceluiași organ. De ce asta? Pentru că de multe ori Valeriu Popa a citit bioenergetic, așa cum numai el știa să o facă, aceste valori, spunând omului aflat în suferință:

„Fizic ești mort; energetic mai ai zile."

Concluzia: nu neapărat omul va muri sau nu neapărat trebuie făcută operația, atâta vreme cât energeticul mai prezintă ceva șanse de vindecare.

O să vă mirați, dar atunci când veți învăța câte ceva despre corpurile subtile care înconjoară corpul fizic și când o să vă lămuiriți că orice boală apare mai întâi în corpurile subtile superioare corpului fizic, vă veți da seama că acționând și reparând corpul energetic (corpul eteric sau dublu eteric, cum i se mai spune), care este oglinda fidelă, dar subtilă, a corpului fizic, se va repara și boala din corpul fizic.

Pentru același gen de măsurători, dar și pentru altele, creați o riglă biometrică unghiulară, sub forma unui raportor, gradată în unitățile de măsură convenite de a fi întrebuințate.

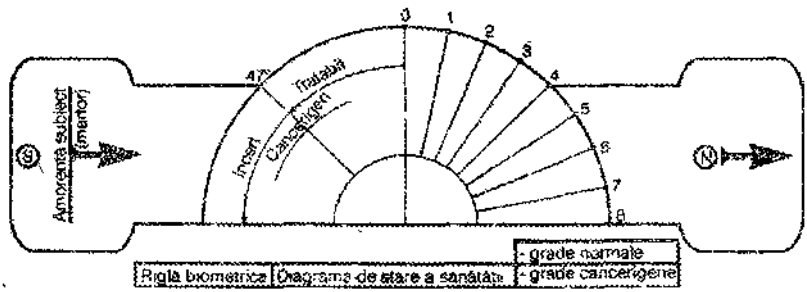


Fig. 39– Rigla Biometrică Unghiulară

Gândiți apoi rigle biometrice specifice determinărilor de stări fizice şi psihice. De exemplu:

1) Creați o riglă biometrică de decizie, cu DA şi NU pe ea, care vă va răspunde la întrebările fundamentale:

– Mi se permite (de către Puterea Universală) să fac testele pentru acest bolnav?

– Am voie să ajut această persoană?

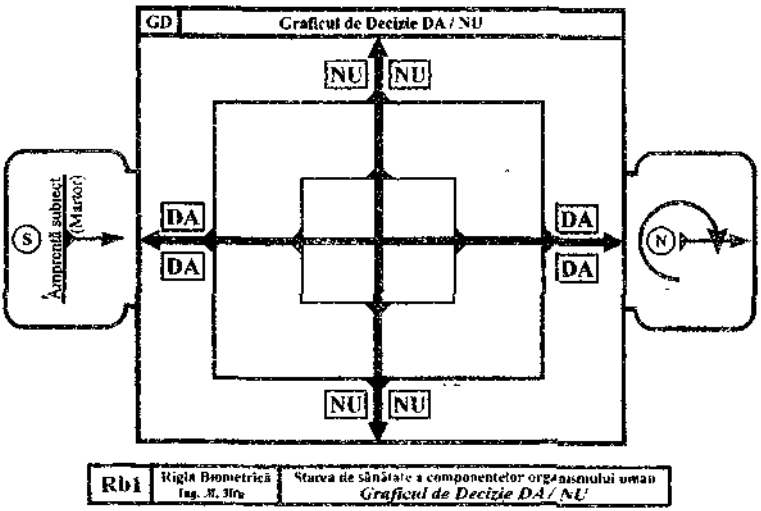


Fig. 40– Rigla Biometrică de Decizie Da – Nu

Puteți afla răspunsuri şi la alte întrebări, mai deosebite:

– Apropierea față de acest om este benefică pentru mine? / Dar malefică?

– Această persoană are influențe malefice asupra sa? (gânduri negative, magie neagră etc) / Are entități malefice pe ea? / Câte?;

– Pacientul pe care îl testez este bolnav fizic? / Mental?

Şi tot aşa avansați cu întrebările, strângând tot mai mult aria de investigație:

– Ceaiul acesta (pe care îl țin în mână / sau la care mă gândesc / sau care se cheamă ...) este bun pentru boala X?

– Ce procent de eficacitate are acest ceai pentru pacientul X?; dar pentru pacientul Y?

Apoi:

– Aura acestui pacient este curată?

– Care corp energetic subtil prezintă anomalii energetice?

Le luați pe rând: 1– eteric; 2– astral; 3– mental; 4– astral superior; 5– cauzal; 6– budic; 7– atmic (vezi cap. 3.7.4.1: Ce este aura. Corpurile energetice subtile).

– Care chakră trebuie activată?

Le luați pe rând: 1– Muladhara; 2– Swadisthana; 3– Manipura; 4– Anahata; 5– Vishuddha; 6– Ajana; 7– Sahasrara. (vezi cap. 3.7.5.1– Ce sunt chakrele)

– Câte energizări trebuiesc efectuate?/ La ce interval de zile?

2) Creați o riglă biometrică lineară pentru aflarea aciditătii sângelui. De ce asta? Pentru că Valeriu Popa, afirmând că,

„Nu există decât o singură boală – sânge alterat.
Adică sânge stricat în diverse stadii: 1, 2 şi 3"

la asta se referea, la aciditate. O veți grada în:

a)– opțiuni concrete: DA şi NU, pentru întrebări concrete de genul: Acest pacient are sângele stricat?

b)– unități convenționale de măsură a pH-ului optim din sânge (adică a echilibrului acido-bazic): **pH = 7,35 – 7,40 – 7,45**.

Citind valoarea aciditătii sângelui, veți avea o indicație prețioasă asupra stării sănătății şi a alimentației, pe care va trebui să o corectați înspre alcalinitate sau înspre aciditate.

c)– unități de stadii de alterare a sângelui, respectiv: 1 – 2 – 3, ceea ce corespunde unor boli din ce în ce mai grave.

Sau, după ce ați căpătat experiență şi încredere în forțele vostre de a vă cupla la forțele universului, puteți simplifica panoul astfel:

1– o riglă biometrică de decizie cu DA şi NU, având două beculețe (LED-uri): verde pentru DA şi roşu pentru NU;

2– o riglă biometrică lineară cu 7 becuri, corespunzătoare celor 7 corpuri energetice subtile şi celor 7 chakre;

3– o riglă biometriomplexă, combinație între linear şi raportor;

4– o hartă continentală, sub care se află una cu țara detectată pe continent, sub care se află localitatea detectată pe harta țării respective, sub care se află cartierul, apoi strada, apoi locuința, apoi camera în care se află ceea ce căutăm, toate venind automat pe ecranul mental după detectarea precedentă;

5– tot ce mai credeți că este necesar.

La orice început de activitate de biodetectare folosiți mantra de ajutor pentru lucru:

„Invoc Lumina Hristului lăuntric pentru a mă ajuta să fiu un canal energetic curat şi perfect. Bioenergia cerului trece prin mine la fel cum captez bioenergia pământului. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ceea ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ceea ce trebuie pentru a face un bine."

2.4.7– Apropierea Ecranului Mental (contopirea)

Dacă până acum am folosit ecranul mental la o distanță de 2 m față de noi, acum este momentul să îl apropiem, pentru a fi cu mult mai pătrunşi de realitatea imaginară a lui; cu alte cuvinte, să îl purtăm în noi. Deci; apropiem ecranul mental până la a-l aduce imediat înapoia centrului frunții, în locul pe care-l ştim a fi „cel de al treilea ochi". Privind din spatele ochilor închişi (cu ochii minții) înspre acest ochi al clarviziunii, vom avea exact acel unghi necesar de influențare a percepției. Apelând astfel la capacitățile subtile ale clarviziunii purtate dintotdeauna în noi, în subconştient, dar neştiute şi uitate de conştient, mărim posibilitățile de ecranizare a imaginilor şi în acelaşi timp readucem încet şi cu migală elemente ale clarviziunii, redeşteptând-o.

2.4.8– Extinderea Ecranului Mental

După ce astfel am învățat să purtăm ecranul mental cu noi, mai mult chiar: să îl avem în noi, vom proceda la extinderea lui pe un câmp de vizibilitate infinit. Adică putem crea o imagine mentală virtuală în locul celui de al treilea ochi, pe care o vom vedea (percepe) mai mult decât ca pe un ecran panoramic; o vom vedea exact ca în realitatea vizuală fizică: extinsă în spațiu, fără de limite, aşa cum vedem cerul sau marea. Ne vom simți astfel cuprinşi chiar în imaginea creată de noi înşine. Adică: imaginea face parte din noi, iar noi suntem cuprinşi în imagine; asta va însemna contopirea noastră cu universul creat de noi. Făcând astfel parte integrantă din acest univers, îl vom simți mult mai amplu şi mai veridic şi îl vom putea influența direct.

2.5– Meditația Dinamică

2.5.1– Generalități

Deși puteți ajunge și pe alte căi la meditația pasivă prin diferite alte metode, cum ar fi: concentrarea – în locul imaginii de pe ecranul mental – asupra unui sunet pronunțat cu voce tare (sau mental), cum ar fi: OM, AUM, AMIN; asupra ritmului respirației, așa cum veți vedea la capitolul referitor la respirația Qigong; asupra unui anumit punct din sau de pe corpul propriu; asupra muzicii auzite în timpul unei slujbe religioase, metode care și ele vă pot conduce într-o stare sufletească de meditație calmă, totuși vă recomand metoda număratului înapoi, rar, de la 100, 50, 25, 10, 5 până la 1, deoarece prin aceasta atenția se leagă de concentrare încă din primele faze ale învățării Autocontrolului.

În continuare, odată atins nivelul *Alfa*, se fac niște legături în creier între starea aceasta și succesul sau imaginea vizuală plăcută obținută. în urma acestui fapt procesul devine treptat automatism. După cum v-am mai spus, în Autocontrolul pas cu pas orice rezultat încununat de succes devine un punct de referință, un nivel de plecare în etapa următoare.

Dacă ați atins nivelul *Alfa*, nu este suficient să rămâneți acolo și să așteptați să se întâmple ceva; drept este că și aceasta are un efect plăcut, calmant, de menținere a sănătății, dar, în comparație cu posibilitățile care vi se pot oferi, aceasta este doar un rezultat minor, incipient. Depășiți această fază a meditației pasive, dirijați-vă creierul spre o activitate dinamică, organizată, iar rezultatul obținut vă va copleși. Vă amintesc asta, deoarece acum ați depășit faza meditației pasive și chiar a celei active despre care ați citit și deja vă puteți însuși metoda meditației dinamice, pe care o veți folosi în scopul rezolvării problemelor pe care vi le-ați pus în față. Veți înțelege, așadar, de ce am acordat atâta importanță materializării imaginare pe ecran a unui subiect oarecare.

Acum, înainte de a intra în *Alfa*, gândiți-vă la ceva plăcut, foarte plăcut; poate fi orice lucru cotidian care vi s-a întâmplat azi, ieri, cândva. Reamintiți-vă cât mai detaliat evenimentul, apoi intrați în *Alfa* după modul cunoscut și proiectați acest eveniment pe ecran, în mod cât mai detaliat: ce ați văzut atunci, ce ați simțit, cum a mirosit, ce gust a avut. Veți fi surprins cât de mare este deosebirea dintre ceea ce simțiți în *Alfa* și în *Alfa*; aproape tot atât, cât între a înota efectiv și doar a pronunța cuvântul înot.

Ce sens au toate acestea? Reprezintă atât un pas pe un drum care duce spre realizări mai mari, cât şi ceva foarte util pentru sănătatea mentală şi pentru cea fizică. Acum vă vom arăta cum se poate ajunge la rezultate utile.

2.5.2– Meditaţia pentru găsirea unui eveniment produs

Gândiţi-vă la un eveniment care s-a produs şi din care nu vă mai amintiţi ceva anume, foarte important.

De exemplu: un obiect pe care nu mai ştiţi unde l-aţi pus şi pe care ar trebui să-l căutaţi mult timp până să-l puteţi găsi; să zicem, cheile de la maşină. Sau: aveţi de dat un examen şi nu mai ţineţi minte exact data la care profesorul l-a fixat.

– Intraţi în *Alfa*, vizualizaţi pe ecranul mental momentul pregătitor producerii evenimentului şi deplasaţi-vă treptat în timp, din acel moment, spre prezent;

– La un moment dat veţi ajunge la timpul în care s-a produs evenimentul respectiv; revenind în *Alfa*, veţi găsi rezolvarea acelui moment.

Simple proceduri pentru simple probleme cotidiene.

2.5.3– Meditaţia pentru a produce un eveniment

Vom interconecta un eveniment real cu unul imaginar (dar dorit să se întâmple) şi vom observa ce se întâmplă. Pentru a transforma cele dorite în realitate, trebuie să ţinem cont de câteva cerinţe elementare:

* Prima cerinţă: Doreşte din tot sufletul ca evenimentul să se producă în realitate! Nu vă gândiţi însă la lucruri minore; doriţi-vă lucruri serioase, care aţi vrea intens să se poată rezolva.

De exemplu, doriţi ca: părinţii voştri să o placă pe fata pe care aţi ales-o ca prietenă; să găsiţi interes într-o lucrare plictisitoare, dar obligatorie; materia la care aveţi examen să o puteţi înţelege şi stăpâni; şeful să fie mai înţelegător şi mai prietenos.

* A doua cerinţă: Trebuie să fiţi convins că evenimentul real (realizabil) dorit se va produce în realitate! Când un cumpărător este deja saturat de marfa pe care i-o oferiţi, nu veţi putea crede serios că el o va mai cumpăra, drept pentru care creierul vostru sau va ignora ideea de a reuşi vânzarea sau va lucra tocmai în direcţia contrară.

* A treia cerinţă:Trebuie să te aştepţi ca evenimentul dorit să se producă! Poate aceasta este cea mai delicată din toate cerinţele. Dacă primele

două cerințe (dorința producerii evenimentului și convingerea producerii lui) erau pasive, această a treia cerință – așteptarea producerii evenimentului – este în întregime activă. Adică: puteți să vă doriți ca un anume eveniment să se producă și chiar puteți crede (în *Alfa*) că se va produce, dar dacă nu vă așteptați ca el să aibă efectiv loc, efectul va fi pasiv. Aici intervine activ Autocontrolul și Vizualizarea.

A patra cerință: Nu poți provoca răul! Nu este vorba doar că nu ai voie, ci pur și simplu că nu poți. Aceasta este o lege de bază atotcuprinzătoare în spiritualitate.

Lucrând în mod dinamic în *Alfa*, veți intra în legătură cu inteligența Superioară (Spirite Superioare, Ghizi Spirituali, Îngeri Păzitori, Înțelepți, Maeștri etc.); iar din punct de vedere al Spiritelor Superioare, un gând rău este imaterializabil, chiar interzis. Am mai explicat acest fapt prin neconcordanța nivelului de vibrații între cele două zone: *Alfa* și *Alfa*.

Puteți să vă săpați șeful cât doriți, dar asta o veți face de unul singur, în *Alfa*. În *Alfa*, acest lucru (ca de altfel orice gând malefic) este o imposibilitate: dacă pe nivelul vostru de meditație din *Alfa* ați încerca să vă acordați cu o inteligență care să vă ajute într-un gând malefic, ar fi ceva similar ca și cum la aparatul de radio ați încerca să prindeți un post inexistent.

Când veți citi aceste rânduri, veți zâmbi neîncrezător sau vă veți încrunta, fiindcă știți cu totul altceva: „Cum, când în lume, pe planeta noastră, se petrec atâtea rele – atâtea acțiuni malefice, atâtea războaie, putem oare să afirmăm că în *Alfa* este imposibil să provoci ceva malefic? Vă vom răspunde că, într-adevăr, așa este și cercetările în domeniu au confirmat faptul că toate relele se petrec numai în *Alfa*, niciodată în *Alfa*!

Fiindcă TIMPUL ne este acordat de către viață pentru a ne putea realiza destinul și a ne împlini spiritual, niciodată nu recomandăm o pierdere inutilă de timp, dar dacă totuși nu credeți cele spuse mai înainte, faceți următorul experiment: intrați în *Alfa* și încercați să provocați cuiva o banală durere de cap.

Dacă ați avansat destul în tehnicile Autocontrolului și sunteți capabil să vizualizați evenimentul într-o măsură suficientă, veți remarca uimit că suferința destinată celuilalt o veți obține chiar voi înșivă și nu persoana vizată și/sau că veți fi imediat debarcat din *Alfa*, în *Alfa*! De acum încolo mă veți crede! Și oricum, luați aminte că am trecut, la rândul nostru, prin toate încercările și am făcut toate testele posibile, nu numai

pentru a ne convinge, ci şi pentru a studia diferitele stări şi reacţii posibile; şi toate astea pentru voi, ca să puteţi lua de la bun început tot ceea ce este bun şi să nu vă mai zbateţi în căutări şi încercări deşarte!

Calea este deja netezită; trebuie numai să o urmaţi cu atenţie, cu încredere şi mai ales, pas cu pas! Dar haideţi să lucrăm mai departe.

Exerciţiu: Alegeţi-vă un eveniment care pentru voi ar însemna rezolvarea unei probleme dorite a fi rezolvată şi în a cărei rezolvare puteţi crede; o problemă reală, care încă nu s-a rezolvat de la sine.

De exemplu: şeful este morocănos în ultima perioadă de timp şi asta vă creează dificultăţi la locul de muncă. Deci: problema este reală (vă izbiţi de ea în fiecare zi), nu s-a rezolvat încă de la sine (şeful mai are ceva probleme în familie), doriţi a fi rezolvată (ca să vă puteţi linişti şi voi) şi puteţi crede în rezolvarea ei (nu este o problemă de nerezolvat; s-a mai întâmplat şi altădată). Iată ce aveţi de făcut într-un asemenea caz: intraţi în *Alfa* şi faceţi următorii trei paşi:

1– Creaţi pe ecranul mental o imagine a realităţii de azi, în care şeful este morocănos şi retrăiţi scena pentru un moment;

2– Împingeţi imaginea creată spre stânga ecranului (cu mâna energetică). Faceţi să apară în locul ei o a doua imagine, cea dorită a se întâmpla mâine: toţi vă aflaţi în jurul şefului şi sunteţi senini şi veseli, pentru că el a primit o veste bună şi v-a împărtăşit-o. Acum, în mod cert că şi el a devenit binedispus şi zâmbitor. Dacă ştiţi vreo cauză posibilă a acestei schimbări, vizualizaţi-o cât mai viu şi cu cât mai multe detalii! Savuraţi câteva minute imaginea astfel creată. Bucuraţi-vă pentru împlinirea faptului bun, pentru bucuria şefului de a i se fi împlinit ceea ce îşi dorea şi pentru bucuria voastră.

3– Daţi la o parte şi acest cadru (evident, tot spre stânga ecranului, împingându-l cu mâna energetică) şi aduceţi în locul lui o a treia imagine, cu problema rezolvată şi în care credeţi a fi aşa cum o imaginaţi: şeful trăieşte din plin satisfacţia şi bucuria realizării sale şi a redevenit un om plăcut, înţelegător şi bine dispus (aşa cum poate fi el de obicei şi mai ales atunci când lucrurile îi merg bine). Trăiţi cât mai viu şi mai intens acest moment, de parcă s-ar întâmpla în realitate şi credeţi că aşa se va întâmpla. Savuraţi acest moment 10–15 minute, cel puţin, pentru stabilizarea intensităţii trăirii; cu cât vibraţiile gândului sunt mai puternice, cu atât acţiunea este mai aproape de a se împlini!

Reveniți în viața zilnică, în *Alfa*, numărând, rar, așa după cum ați învățat, de la 1 la 5, veți remarca o stare de „mai bine" decât cea în care erați înainte de exercițiu și asta fiindcă o vibrație de bine transmisă cuiva, ajunge, prin intermediul Zonei de Bine Universal, la destinatar, afectându-l în bine, dar se reîntoarce și la voi, emitentul vibrației, dându-vă aceeași caracteristică.

Și fiindcă bine ați gândit (ați vizualizat, ați transmis), bine veți primi!

Fiți convins că prin acest exercițiu aparent simplu, aveți cuplat în joc Forțe Universale capabile de rezolvarea problemei.

Vă veți întreba dacă această stare a lucrurilor se poate rezolva imediat, dacă sistemul funcționează ad-hoc. Ei bine, NU! Trebuie un timp oarecare, de acumulare și de condensare a vibrațiilor, timp în care va trebui să perseverați în exercițiu. Dar, va veni și ziua în care veți observa că apar unele realizări, pe care încă nu le veți crede ca atare și le veți considera ca simple coincidențe; pe măsură ce veți persevera cu exercițiul, veți remarca faptul că ele vor începe să se tot înmulțească, iar la un moment dat va trebui să recunoașteți că rezultatul obținut nu se mai poate explica prin aceste simple coincidențe. În timp se vor acumula prea multe asemenea simple coincidențe, ca să mai puteți pune pe seama lor rezultatele pe care le doreați, le așteptați să apară și care au apărut! puteți face o testare: dacă veți întrerupe exercițiul, imediat numărul acestor stranii simple coincidențe va începe să scadă; dacă veți relua exercițiile, numărul lor va începe din nou să crească. Treptat, o dată cu trecerea timpului în care exersați Autocontrolul Pas cu Pas și pe măsură ce veți acumula experiența personală, veți observa că și evenimentele cu probabilitate tot mai mică de a se produce le veți trece tot în rândul celor numite ca mai sus: simple coincidențe, adică se vor împlini, iar cele cu rezultate de-a dreptul surprinzătoare (privite așa de „cei din *Alfa*") vor fi cele pe care le veți aștepta cu hotărârea împlinirii lor și vor fi așa pe măsura creșterii experienței personale. După cum v-am mai spus, în exercițiile de Autocontrol punctul de plecare al unei ședințe îl reprezintă întodeauna evenimentul anterior cel mai reușit. Dacă veți obține un succes mare, acest fapt va deveni de acum înainte un Motto în Autocontrol Pas cu Pas: „Rezolvarea problemelor merge din bine în și mai bine".

Înainte de a încheia acest capitol, să vă răspundem la întrebarea pe care, probabil, deja v-ați pus-o: – De ce mișcăm imaginile pe ecranul mental de la dreapta la stânga?

Pe scurt, iată răspunsul: Experiența arată că: în zonele profunde ale conștiinței, mișcarea în timp a fenomenelor este sesizată ca un flux de la dreapta spre stânga. Cu alte cuvinte viitorul este tratat ca un „ceva" aflat la dreapta, iar trecutul la stânga (ca pe axa reală a numerelor):

trecut ..... prezent ..... viitor
minus ..... zero ..... plus

Unde: – minusul este ceea ce s-a pierdut, ceea ce a trecut (trecutul),
– zero reprezintă o poartă de trecere de la trecut la viitor, iar
– plus reprezintă ceea ce va veni (viitorul).

Ziua cea nouă este adusă de Soare de la răsărit și este dusă spre apus. Stând cu fața spre Nord, ziua cea nouă vine dinspre dreapta și cea veche pleacă spre stânga, iar astfel ne-am orientat (în emisfera nordică) în sensul scurgerii timpului pe Pământ. Tot stând cu fața spre Nord, te orientezi și te miști mai ușor în timp.

Bioenergetic se recomandă să te culci cu capul spre Nord, pentru a fi în consens cu direcția fluxului magnetic al pământului. Deci, stând cu fața spre Nord, ziua trece de la dreapta la stânga, de la plus, la minus.

În conformitate cu filosofia antihinezească, Maestrul stă cu fața spre sud, iar discipolul cu fața spre nord; aceasta însemnând că fiecare își ocupă locul său: spiritual sau material.

2.6– Tehnici de intrare rapidă în *Alfa*

În continuare vom vorbi despre Tehnici și Metode de inițiere în Autocontrol. Ca să le înțeleți, vă reamintim că le-am detaliat astfel:
Tehnică = procedura sau modalitatea de a face așa sau altfel.
Metodă = procedura sau modalitatea de a rezolva ceva prin mai multe tehnici, adică de a face și așa și altfel.

În mod normal, după cum ați învățat, o activare a zonei *Alfa* poate dura cam cinci secunde. În unele cazuri, însă, veți avea nevoie de o activare instantanee; atunci veți apela la tehnicile de intrare rapidă în *Alfa*!

2.6.1– Tehnica pentru cele trei degete

Pentru a stăpâni această tehnică, timp de o săptămână, după ce ați intrat în *Alfa*, să spuneți (mental): *De câte ori voi împreuna primele trei degete de la oricare mână, voi intra imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios!*

Puteți să vă construiți un text după cum vă convine, dar odată învățată cu el intrarea în *Alfa*, nu-l mai modificați; prin repetarea propoziției zilnic, în creier se formează o legătură care îi permite acestuia ca, atunci când uniți degetul mare, arătătorul și mijlociul de la una din mâini, să-și coboare imediat frecvența de lucru sub 10 Hz. De ce tocmai aceste trei degete? Pentru că, din punct de vedere al polarității electrice: degetul mare are polaritate nulă, arătătorul – minus, iar mijlociul – plus; deci reuniunea lor va crea un câmp energetic polarizant neutru, în care se vor neutraliza toate energiile perverse și care va induce calm, liniște și pace interioară.

2.6.2– Tehnica privitului în gol

O a doua modalitate de intrare rapidă în *Alfa* este tehnica privitului în gol, pe care o învățați tot într-o săptămână, spunând (tot în meditație): *„De câte ori voi privi conștient afocalizat (în gol), voi intra imediat în Alfa!"*

2.6.3– Tehnica reunită

Când ați învățat cele două tehnici de intrare rapidă în *Alfa* și le stăpâniți bine, nimic nu este mai simplu decât să le folosiți simultan; efectul va fi și mai rapid, deoarece și efectele vor fi reunite.

Intrarea în *Alfa* este folosită de secole în tehnicile meditative. Observați imaginea unui înțelept extrem-oriental în timpul meditației și veți remarca atât privirea îndreptată în gol, cât și primele trei degete împreunate.

2.7– Metode de învățare rapidă în *Alfa*

Ca un rezumat scurt: în etapele parcurse până aici, ați învățat să intrați ușor în *Alfa*, v-ați conceput un ecran mental utilizabil în diverse și nenumărate scopuri și ați deprins schemele de lucru, dintre care cea mai importantă este readucerea în memorie a unei informații oarecare; în continuare ați învățat într-o manieră prescurtată, trei tehnici de intrare rapidă în zona *Alfa*, care pot fi utilizate printre altele la readucerea instantanee în memorie a unei informații uitate. După toate acestea, acum sunteți capabil să obțineți informații pe o altă cale, care face mult mai ușoară reactivarea memoriei la o mare nevoie!

La fel de important este şi faptul că aceste căi noi de învăţare nu numai că facilitează readucerea în memorie a informaţiilor stocate în subconştient, dar accelerează şi totodată adâncesc procesul de învăţare şi de înţelegere a celor învăţate şi memorate.

Prin însuşirea tehnicilor de utilizare mai intensă a memoriei prezentate în capitolele anterioare, veţi avansa cu paşi mari pe drumul spre etapa următoare: a învăţării rapide prin folosirea metodelor expuse în continuare. Există două metode de învăţare rapidă în *Alfa*.

2.7.1– Metoda studiului concentrat în *Alfa*

Metoda se realizează prin folosirea tehnicii celor trei degete şi prin concentrarea atenţiei asupra studiului unei cărţi sau asupra audierii unui curs sau a unei conferinţe. Folosind această metodă, vi se va mări în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informaţia necesară se va fixa mult mai uşor.

Ulterior, când veţi avea nevoie de acea informaţie, o veţi putea reactualiza rapid în *Alfa* sau chiar şi în *Alfa*. Revenirea în memorie a lucrării studiate va fi atât de pregnantă, încât cel care scrie o lucrare împreunându-şi cele trei degete, practic va avea în faţa ochilor cartea din care a studiat sau poate chiar auzi vocea profesorului din timpul audierii cursului.

2.7.2– Metoda audiţiei în *Alfa*

Cea de a doua metodă nu este chiar aşa de simplă, dar prin exersarea Autocontrolului o veţi putea folosi curând.

Metoda combină efectul de fixare a celor învăţate în *Alfa*, cu eficacitatea învăţării în *Alfa*. Pentru aceasta însă, aveţi nevoie de un magnetofon sau un casetofon.

Să presupunem că aveţi de învăţat un capitol dintr-o carte:

– mai întâi citiţi capitolul cu voce tare şi înregistraţi-l;

– intraţi apoi în *Alfa*, daţi drumul la bandă, ascultaţi materialul imprimat şi concentraţi-vă asupra propriei voci.

Trebuie să fiţi atent ca toate mişcările pe care le faceţi să fie line şi sigure, pentru a nu provoca dificultăţi (deconcentrare din meditaţie) şi astfel să fiţi debarcat din *Alfa* în *Alfa*.

În scopul fixării mai bine a celor învăţate, lăsaţi să treacă un timp (câteva zile), după care recitiţi materialul aflându-vă în starea *Alfa*; intraţi

apoi în *Alfa* şi ascultaţi din nou înregistrarea. O să constataţi cu uimire cât de bine vi s-a fixat materialul în memorie.

Greutatea acestor manevre s-ar putea să vi se pară mai mare decât este în realitate, dar pe măsură ce vă va creşte experienţa în a intra şi a vă mişca în *Alfa*, deci pe măsură ce veţi căpăta rutină, veţi afla că şi semnalele de intrare se pot schimba. Veţi avea tot mai des impresia că sunteţi în *Alfa*, în starea normală de activitate; atât de familiară vă va deveni starea *Alfa*.

Ca un rezultat al dezvoltării ulterioare, pot să vă apară chiar de la început semnalele de intrare; dar ele vă vor semnaliza, de data asta, parcurgerea unor zone mai profunde – poate chiar zona Teta.

Prin Autocontrol puteţi vedea adesea elevi avansaţi vorbindu-vă aparent în *Alfa*, când în realitate ei se găsesc de mult timp în *Alfa*. Ei vă vorbesc şi chiar glumesc cu ochii deschişi, aparent la fel de treji cum sunteţi şi voi acum.

Să fii complet treaz, dar cu capacităţile spirituale deschise în plenitudinea lor – aceasta este semnificaţia deosebită a Autocontrolului.

Dacă vreţi să învăţaţi în colectiv Autocontrolul, folosind acest material, pentru a economisi timp puteţi face schimb de casete cu ceilalţi coechipieri. Deşi totul va merge perfect, veţi avea un anume avantaj dacă vă ascultaţi propria voce, decât pe cea a celorlalţi.

Cele două metode de învăţare rapidă în *Alfa* aduc o importantă economie de timp acelora care se implică în Autocontrol; oameni din cele mai diferite domenii de activitate: învăţământ liceal, facultate, cercetare, jurisprudenţă, actorie, managament, armată etc.

Natural, aceste metode de învăţare rapidă sunt de folos în primul rând elevilor şi studenţilor. Acesta este şi motivul pentru care, încă din 1977, Mind control-ul (una din sursele de bază ale metodei de Autocontrol) era predată în SUA în 24 de universităţi, 16 licee şi 8 gimnazii. Mulţumită acestor metode multe mii de elevi şi studenţi petrec incomparabil mai puţin timp cu învăţatul, însuşindu-şi în acelaşi timp un volum mai mare de materie, în comparaţie cu cei neimplicaţi în Autocontrol.

2.8– Programări

Programarea este acțiunea conștientă de alegere a momentului (momentul prestabilit) de începere a desfășurării acțiunii psiho-mentale induse subiectului.

Pentru o rezolvare cu succes a acțiunii programate este importantă funcționarea creierului într-o dimensiune corespunzătoare: pentru unele probleme este mai bună activarea emisferei stângi (partea conștientă, logică, a creierului; cea care coordonează conștientul, care analizează și care nu crede dacă nu se convinge), pentru altele – activitatea emisferei drepte (partea inconștientă a creierului; cea care coordonează subconștientul, imaginația și intuiția creativă) sau chiar conlucrarea amândurora.

Ca să obțineți acest lucru vă programați ca la unirea primelor trei degete de la oricare mână, creierul să înceapă să funcționeze optim pentru soluționarea problemei de rezolvat.

2.8.1– Programări de zi

2.8.1.1– Programarea pentru luarea unei atitudini corecte

Câteodată sunteți pus în situația de a vi se cere să luați o atitudine corectă asupra unui eveniment în desfășurare sau care urmează a se desfășura; marele semn de întrebare din mintea voastră asupra acestei situații se poate rezolva astfel:

– intrați în *Alfa*, într-un loc liniștit și relaxați-vă câteva minute;
– uniți cele trei degete și programați-vă ca atunci când vi se va pune întrebarea despre acel eveniment, prin atingerea frunții, între sprâncene, cu degetele astfel reunite să simțiți pur și simplu atitudinea pe care trebuie să o luați;
– ieșiți din *Alfa* și reîntoarceți-vă la locul de activitate.

2.8.1.2– Programarea pentru rezolvarea unei probleme importante

Atunci când apare o problemă importantă la care trebuie să găsiți o rezolvare rapidă:

– intrați în *Alfa*, într-un loc liniștit și vă relaxați câteva minute;
– uniți cele trei degete și programați-vă ca atunci când vă veți gândi la acea problemă și veți privi în gol, să simțiți pur și simplu desfășurarea rezolvării ei;
– ieșiți din *Alfa* și reîntoarceți-vă la locul de activitate.

2.8.1.3– Programarea pentru luarea unei decizii urgente

În cazul în care sunteți pus în fața luării unei decizii urgente:
– intrați în *Alfa*, într-un loc liniștit și vă relaxați câteva minute;
– uniți cele trei degete și programați-vă ca atunci când veți analiza deciziile posibile de luat în situația dată, având unite cele trei degete și privind în gol, să simțiți pur și simplu care este decizia corectă;
– ieșiți din *Alfa* și reîntoarceți-vă la cotidian.

2.8.2– Programări de noapte

De multe ori, atunci când la apariția unei probleme asupra căreia trebuie să vă decideți ad-hoc, nu aveți timpul necesar intrării în *Alfa* pentru căutarea soluției adecvate, folosiți anticipat programarea de noapte.

2.8.2.1– Programarea pentru rezolvarea unor probleme cotidiene

Zilnic vă confruntați cu o serie de probleme cotidiene pentru care trebuie să optați, dar, fiind mai multe, nu știți întotdeauna pe care s-o alegeți:
– S-o aleg mai întâi pe asta sau pe cealaltă? și atunci: Să merg mai întâi acolo sau dincolo? sau: Să fac mai întâi asta sau cealaltă? Pentru a afla calea pe care trebuie s-o urmați:
– seara, înainte de culcare, intrați în *Alfa* și stați relaxat 3-5 minute;
– uniți primele trei degete și programați-vă ca, atunci când veți privi în gol, să obțineți rezolvarea oricărei situații care vă pune în dificultatea de alegere, prin proiectarea pe ecranul mental a soluției optime de ales.

2.8.2.2– Programarea pentru luarea deciziei corecte

Pentru a preîntâmpina neajunsul alegerii unei decizii incorecte:
– seara, înainte de culcare, intrați în *Alfa* și stați relaxat 3-5 minute;
– uniți primele trei degete și programați-vă ca să obțineți opțiunea pentru decizia corectă asupra problemei luată în discuție, atunci când veți face o inspirație adâncă și prelungă, reținând 2-3 secunde aerul în plămâni și expirându-l și mai lent, având unite primele trei degete.

2.8.2.3– Programarea pentru rezolvarea unei probleme speciale

Atunci când apare un caz deosebit, o problemă specială, de a cărei rezolvare depinde soarta cuiva:
– seara, înainte de culcare, intrați în *Alfa* și stați relaxat 3-5 minute;

– uniți primele trei degete și programați-vă ca atunci când, în timpul discuției acelei probleme, vă veți uni primele trei degete de la ambele mâini și veți privi concentrat în gol, să aveți intuiția rezolvării acelui caz.

Prin asta v-ați cuplat capacitățile de simț subiective și obiective, care vă vor ajuta în deblocarea intuiției și în luarea deciziei corecte la momentul oportun.

2.8.2.4– Programarea pentru activarea generatorului de idei

Un cercetător sau un proiectant, un artist sau un pictor sau oricare alt om care lucrează în domeniul creației are mare nevoie de idei; dacă s-ar putea să aibă un generator de idei care să funcționeze non-stop, bine ar fi! Ei bine, acest generator de idei există chiar în noi, el a fost creat odată cu actul creației în sine. Trebuie doar să-l activăm:

– seara, înainte de culcare, intrați în *Alfa* și stați relaxat 3–5 minute;

– uniți primele trei degete și programați-vă ca atunci când veți lucra la subiectul respectiv și veți avea nevoie de o idee salvatoare, aceasta să vă apară atunci când veți uni primele trei degete, le veți privi concentrat și veți spune: Aici stă ideea!, apoi le veți pune pe frunte între sprâncene, pe chakra Ajna și, închizând ochii, veți spune: *Iar acum, aici!*

2.9– Pre-Programări

Sunt similare unor programări obișnuite, dar care trebuiesc făcute la un anumit moment optim pentru subconștient, atunci când acesta „înțelege" cel mai bine ceea ce îi ceri.

Adică: te pre-programezi anterior programării dorite, pentru a obține o programare eficientă.

Deci: pre-programarea este acțiunea de programare inițială a subconștientului pentru alegerea anterioară a momentului optim de programare eficientă a începerii desfășurării acțiunii psiho-mentale induse subiectului.

2.9.1– Pre-programarea tonusului de dimineață

pentru a învinge inapetența de dimineață și pentru a avea o zi bună, vă puteți pre-programa astfel:

– seara, înainte de a adormi, intrați în *Alfa* și programați-vă, prin metoda deja cunoscută, pentru a vă trezi la ora optimă (pre-programare) pentru programarea eficientă împotriva lipsei de chef (de poftă de viață) de dimineață, apoi adormiți direct, fără a mai reveni în *Alfa*;

– la ora respectivă când v-ați trezit (ora optimă, pe care numai subconștientul o știe), intrați din nou în *Alfa* și, unindu-vă primele trei degete (pentru accentuarea imperativă a comenzii mentale), spuneți: *„În viitor, ori de câte ori mă voi simți abătut, plictisit, fără poftă de viață, voi zâmbi și cu primele trei degete unite îmi voi lovi ușor de 3-4 ori sternul, activând prin asta glanda timus, readucând astfel tonusul vital"*, după care adormiți direct în *Alfa.*

Rezultatele le veți simți imediat: vă veți simți mai energic, mai plin de elan, mai vioi și mai bine dispus. Explicație: Prin lovirea repetată a sternului provocați vibrații în glanda timus, care se află poziționată în spatele osului stern, la circa 4 cm sub capătul superior al acestuia și o activați.

Deși glanda timus (numită și glanda copilăriei) își încetează activitatea fiziologică după trecerea adolescenței, ea având un rol coordonator în reglarea celorlalte glande și organe, totuși prin reactivarea ei vibratorie duce la normalizarea funcției acelor organe pe care le coordona, normalizându-se astfel nivelul energetic scăzut.

2.9.2– Pre-programarea în caz de pericol

Atunci când ajungeți într-o situație neprevăzută de pericol, folosiți următoarea tehnică de pre-programare:

– seara, înainte de a adormi, intrați în *Alfa* și programați-vă, prin metoda deja cunoscută, pentru a vă trezi la ora optimă (pre-programare) pentru programarea eficientă în rezolvarea problemei pe care o aveți de rezolvat, apoi adormiți direct, fără a mai reveni în *Alfa*;

– la ora respectivă când v-ați trezit (ora optimă, pe care numai subconștientul o știe), intrați din nou în *Alfa* și, unindu-vă primele trei degete (pentru accentuarea imperativă a comenzii mentale), spuneți:

„În viitor, ori de câte ori voi fi într-o situație de pericol, va fi suficient ca să aplic tehnica intrării rapide în Alfa prin unirea primelor trei degete, ca să găsesc instantaneu cea mai bună soluție de rezolvare a acelui pericol în care mă aflu sau mă voi afla, astfel ca să pot ieși din acea situație în cea mai bună stare de sănătate", după care adormiți direct în *Alfa.*

2.9.3– Pre-programarea pentru rezolvarea unei probleme dificile prin proiecția celor trei imagini succesive

Se bazează pe tehnica privitului în gol și anume:

– seara, înainte de a adormi, intrați în *Alfa* și programați-vă, prin metoda deja cunoscută, pentru a vă trezi la ora optimă (pre-programare) pentru

programarea eficientă în soluționarea problemei pe care o aveți de rezolvat, apoi adormiți direct, fără a mai reveni în *Alfa*;

– la ora respectivă când v-ați trezit (ora optimă, pe care numai subconștientul o știe), intrați din nou în *Alfa* și, unindu-vă primele trei degete (pentru accentuarea imperativă a comenzii mentale), spuneți: *„În viitor, ori de câte ori va apare o problemă spinoasă, va fi suficient ca să folosesc tehnica intrării rapide în Alfa privind în gol, pentru a-mi apare pe ecranul mental trei imagini succesiv îmbunătățite, legate de tema respectivă, astfel:*

1– în prima imagine va apare proiectată problema respectivă într-o postură negativă; 2– în cea de a doua imagine, care împinge prima imagine jumătate de ecran, va apare proiectată o imagine îmbunătățită; 3– în cea de a treia imagine, care le împinge complet pe primele două, va apare proiectată imaginea problemei complet rezolvate", după care adormiți direct în *Alfa*.

Odată efectuată această pre-programare, ori de câte ori va apare o problemă dificilă, nu mai este nevoie să urmați procedurile etapizate de intrare în *Alfa*; va fi suficient doar să priviți în gol, pentru ca imediat să înceapă să se perinde pe ecranul mental imaginile pre-programate.

2.9.4 - Pre-programarea pentru rezolvarea unor probleme cotidiene de durată

Uneori, când cotidianul vă creează probleme care reapar în timp, procedați astfel:

– seara, înainte de a adormi, intrați în *Alfa* și programați-vă, prin metoda deja cunoscută, pentru a vă trezi la ora optimă (pre-programare) pentru programarea eficientă în rezolvarea și în viitor a problemei pe care o aveți de rezolvat, apoi adormiți direct, fără a mai reveni în *Alfa*;

– la ora respectivă când v-ați trezit (ora optimă, pe care numai subconștientul o știe), intrați din nou în *Alfa*, reluați mental problema care vă frământă și căutați-i rezolvarea momentană.

Pentru accelerarea rezolvării, adică pentru o rezolvare optimă, în momentul analizării acestei probleme folosiți tehnica pentru cele trei degete. Iar pe viitor, pentru cuplarea instantanee la soluția unei probleme asemănătoare, veți folosi de acum pre-programarea mantrică. Pentru că, pentru o rezolvare cu succes este importantă funcționarea creierului într-o dimensiune corespunzătoare, adică: pentru unele probleme este mai propice activarea emisferei stângi; pentru altele, activarea emisferei drepte sau chiar conlucrarea amândurora. Ca să obțineți acest lucru:

– vă programați printr-o pre-programare mantrică la fel ca la unirea primelor trei degete de la oricare mână, creierul să înceapă să funcționeze optim pentru rezolvarea problemei apărute în cotidianul vieții voastre.

– veți spune mental: *„Dacă pe viitor mă voi mai întâlni cu o asemenea problemă, va trebui numai să-mi unesc primele trei degete de la oricare dintre mâini pentru a mă cupla instantaneu la capacitățile interioare cerebrale, devenind astfel deosebit de sensibil pentru înțelegerea informației pe care mi-o va da subconștientul meu, pe care o voi putea utiliza imediat pentru rezolvarea problemei apărute"*, după care adormiți direct în *Alfa*.

Odată efectuată această pre-programare, ori de câte ori va apare o problemă dificilă, nu mai este nevoie să urmați procedurile etapizate de intrare în *Alfa*; va fi suficient doar să vă uniți cele trei degete de la oricare dintre mâini, pentru a căpăta și a înțelege informația rezolvării acelei probleme.

2.9.5– Pre-programarea pentru luarea unei decizii importante corecte

Dacă aveți de luat o decizie importantă corectă, imparțială, pentru a preîntâmpina neajunsul alegerii unei decizii incorecte:

– seara, înainte de a adormi, intrați în *Alfa* și, după ce ați stat relaxat 3-5 minute, programați-vă, prin metoda deja cunoscută, pentru a vă trezi la ora optimă (pre-programare) pentru programarea eficientă în rezolvarea problemei pe care o aveți de rezolvat, apoi adormiți direct, fără a mai reveni în *Alfa*;

– la ora respectivă când v-ați trezit (ora optimă, pe care numai subconștientul o știe), intrați din nou în *Alfa* și, unindu-vă primele trei degete (pentru accentuarea imperativă a comenzii mentale), spuneți: *„Mă programez ca, atunci când, în cursul analizei unei probleme luată în discuție, voi face o inspirație adâncă și prelungă, reținând 2-3 secunde aerul în plămâni și expirându-l și mai lent, având unite primele trei degete, să obțin opțiunea pentru decizia corectă asupra acelei probleme"*, apoi adormiți direct în *Alfa*.

La analizarea problemei în cauză, când veți face respirația lentă cu degetele unite, veți obține decizia corectă.

2.9.6– Pre-programarea pentru rezolvarea unei probleme speciale

Pentru rezolvarea unei probleme speciale, care apare mai rar, dar este de o deosebită importanță, veți proceda similar:

– înainte de a adormi, seara, intrați în *Alfa* și programați-vă să vă treziți la ora cea mai potrivită din noapte pentru programarea rezolvării acelei probleme;

– la trezire, intrați din nou în *Alfa* și, folosind tehnica pentru cele trei degete, programați-vă ca atunci când, retras fiind într-un loc liniștit (birou, hol, casa scărilor etc.), să intrați în *Alfa* și să găsiți pe calea comunicării subiective, soluția reciproc-optimă la problema specială comună.

Este o întărire a rezolvării problemelor speciale, deosebite, care folosește pre-programarea ca în timpul zilei, intrând în *Alfa*, să găsiți soluția problemei. Deci, a doua zi sau la sosirea zilei critice de analiză față în față:

– retrageți-vă în acel loc liniștit pe care intuiția vi-l va indica;

– intrați în *Alfa* și analizați problema comună care trebuie rezolvată împreună, astfel ca să fie solvabilă pentru toate părțile implicate: cântăriți dilemele, aduceți-i în fața voastră (mental) pe ceilalți și „discutați" cu ei problema pe nivel subiectiv, căutați soluții, analizați problema și din punctul de vedere al celorlalți;

– cântăriți din nou totul și căutați soluția echitabilă.

Dacă totuși nu sunteți hotărâți, lăsați un timp ca totul „să dospească"; apoi reluați în voi programarea momentului. Adică: atunci când va sosi momentul emiterii soluției, prin unirea celor trei degete se vor activa toate capacitățile interioare cerebrale, care vor conlucra pentru obținerea soluției optime, pe care o voi exprima în cuvinte corespunzătoare, la momentul potrivit.

– reveniți în *Alfa*, adică reveniți cu picioarele pe pământ, continuați munca, iar la ivirea momentului discuției (de exemplu), reuniți-vă cele trei degete.

Fiți sigur că informațiile necesare vor ajunge la voi la momentul oportun pentru rezolvare, iar problema se va rezolva în mod avantajos pentru toți.

2.9.7– Pre-programarea cu ajutorul Consilierilor Dezinteresați

Seara, înainte de a adormi:

– intrați lejer în *Alfa* și pre-programați-vă să vă treziți noaptea, la ora optimă pentru programarea discuției cu consilierii dezinteresați. Adormiți direct, fără a mai reveni în *Alfa*;

– noaptea când v-ați trezit, intrați cât mai profund în *Alfa*, alegeți-vă o personalitate în domeniul care vă interesează și rugați-o să vi se alăture, ca sfetnic. Desiăinuiți-vă, spuneți-i ce anume vă frământă, ce anume doriți să obțineți. Arătați-i ideile pe care le aveți și rugați-o să vă dirijeze în

gândire: selectați două idei și comparați-le între ele; întrebați-vă sfetnicul care este mai bună;
– decuplați-vă câteva secunde, apoi reveniți la temă și veți afla răspunsul;
– urmați acest procedeu până când veți rămâne cu ideea cea mai oportună;
– nu uitați să mulțumiți celui care v-a ajutat.

În fond, explicația este destul de simplă: pe plan subiectiv vă cuplați câmpul informațional cu cel al consilierului specialist ales, iar ceea ce recepționați este sfatul. Puteți practica această tehnică odată la 2–3 zile. Nu veți fi dezamăgit.

2.10– Programări deosebite

2.10.1– Alegerea partenerului de viață

Tehnica alegerii partenerului de viață se bazează pe un salt în timp, în viitor, unde se poate vizualiza starea de atunci a legăturii pe care ne-o dorim acum. Iată procedura:
– intrați în *Alfa*, relaxați-vă câteva minute;
– concentrați-vă asupra persoanei dorite;
– faceți un salt în timp: să zicem cu 10 ani în viitor și vedeți ce aflați;
– dacă totul este bine, mai faceți un salt de 20 de ani;
– dacă iarăși totul este bine, vă puteți hotărî pentru căsătorie. Dacă nu vă ajunge testul pentru cei 30 de ani apelați, mai continuați. Totuși nu exagerați, fiindcă timpul mai mișcă lucrurile!

2.10.2– Educarea fătului

Metoda educării fătului ar trebui cunoscută de către toate femeile care urmează a deveni mame, fiindcă încă dinainte de a se naște copilul, de acolo, din burtica mamei sale, el poate fi educat. O mamă care exersează și stăpânește Autocontrolul poate să-și programeze fătul ca încă din această stare să poată fixa informațiile citite în subconștient.

Pentru aceasta va folosi o pre-programare, cuplată cu vizualizarea pe ecranul mental a celor trei imagini îmbunătățite succesiv:
– când fătul este de cel puțin o lună, seara, înainte de culcare, mama intră în *Alfa* și se pre-programează pentru a se trezi noaptea la ora optimă programării;

– când se trezeşte noaptea, reintră în *Alfa* şi, aducând în câmpul vizual mental ecranul mental, vizualizează într-o primă imagine fătul care o ascultă atent cum ea, mama, îi citeşte cu glas tare din Cartea Vieţii toate informaţiile necesare pentru a trăi decent şi fericit; în final, îi spune mental: Mai târziu, când vei avea nevoie, îţi vei aminti ceea ce ţi-am citit acum.
– împinge prima imagine puţin spre stânga cu o a doua imagine succesivă, în care fătul este mai mare, i-a crescut şi capul, iar creierul lui conţine deja toate informaţiile cunoaşterii;
– împinge şi mai mult imaginea spre stânga, aducând o a treia imagine succesivă în care copilul s-a născut deja şi a crescut; este calm şi zâmbeşte, ştiind tot ce a auzit în viaţa uterină; se simte stăpân pe el şi pregătit pentru viaţă;
– în continuare, mama, fericită că şi a îndeplinit menirea ei de mamă, adoarme direct din *Alfa*.

Începând de aici, mama poate să-i citească oricând, chiar şi după naştere, până la începerea şcolii.

Cel mai bun programator şi cel mai instruit profesor al oricărui copil este însăşi mama lui!

2.10.3– Programarea anticipată naşterii, pentru meseria optimă

Pentru a pregăti un copil pentru meseria optimă în viaţă, încă înainte de a se naşte, este nevoie de conlucrarea ambilor părinţi. Metoda comportă mai multe etape:

Etapa I: fiecare dintre viitorii părinţi intră pe rând în starea *Alfa* şi roagă Pământul (pentru că pe el va trăi viitorul copil şi tot pe el îşi va face meseria), să le comunice care fel de meserii vor fi necesare peste circa 20 de ani şi chiar şi după aceea.

Notând comunicările, se creează două liste cu meseriile astfel obţinute, care apoi se compară; prima denumire care apare comună celor două liste va reprezenta meseria optimă pe care ar trebui să o aibă viitorul copil pentru a avea reuşită în viaţă.

Etapa II: amândoi viitorii părinţi intră simultan în *Alfa* şi se roagă la Dumnezeu ca să le permită trimiterea şi creşterea acelui suflet care întruneşte condiţiile optime pentru meseria respectivă. în plus, mama trebuie să-L roage ca numai atunci când este cel mai bine pentru viitorul copil, să-i permită acelui suflet ales să se cuibărească în uterul ei pentru a fi pregătit către ieşirea în lume.

Etapa III: ştiind de acum meseria optimă, începând din prima lună, mama va proceda conform celor trecute în paragraful anterior, citind fătului tratate ştiinţifice despre meseria aleasă. Şi fiţi siguri că aceste cunoştinţe se vor fixa într-o asemenea măsură încât copilul şi-ar putea lua doctoratul în domeniu chiar şi la vârsta de 15 ani!

2.10.4– Influenţarea vremii

Puteţi face acest lucru printr-o programare, dacă aveţi un motiv foarte serios de a-l face.

Să zicem, de exemplu, că după multe eforturi (financiare, de a vă găsi timpul necesar etc.) aţi reuşit să plecaţi într-o excursie pe care v-o doreaţi foarte mult şi să mai zicem că v-a prins un timp mizerabil, care vă strică toate gândurile bune.

– intraţi în *Alfa* şi programaţi-vă pentru ora optimă din noapte când vă veţi putea adresa Spiritelor Superioare pentru a le explica eforturile voastre deosebite şi cât de mult înseamnă pentru voi a face această excursie, cât şi pentru a le ruga să vă ajute înlăturând capriciile vremii.

– la ora când vă veţi trezi în noapte, programat fiind, faceţi ceea ce v-aţi propus. Şi nu uitaţi să le mulţumiţi pentru că vă vor ajuta.

Dacă totul a decurs bine, veţi avea a doua zi de dimineaţă plăcuta surpriză să constataţi că aţi fost ascultat, că ploaia şi timpul mizerabil s-a îndreptat şi deci că vă veţi putea continua excursia. Eventual, veţi mai vedea cum, la întoarcere, timpul va reveni ca la început. S-a făcut doar o breşă în timp, pentru voi! Magie? Poate, dar Magia Naturii şi a Universului. Amintiţi-vă de:

Ajută şi te vom ajuta! Cere şi ţi se va da!

Dar toate pe care le faceţi să fie făcute cu bunătate faţă de oameni şi cu credinţă faţă de Dumnezeu!

2.10.5– Chemarea tramvaiului şi a metroului

<< Stam în staţia de tramvai de o bună bucată de vreme, iar acesta nu mai avea bunăvoinţa de a sosi. N-aş putea spune că mă grăbeam să ajung acasă la o oră anumită, dar eram frânt de oboseală, de cât am alergat aproape toată ziua; pantofii mă strângeau, picioarele îmi obosiseră de atâta alergat, iar mapa cu documentaţii şi sacoşa cu târguieli aveau un grad mai mare de atracţie a pământului. Totul în mine vroia să facă un duş şi să stea la orizontală! Dar unde? în staţia de tramvai?

Priveam în gol cu capul întors în direcția de unde trebuia să apară domnul Tramvai şi mă gândeam la nimic; eram prea obosit ca să mă mai gândesc la ceva anume. Încet – încet am simțit cum ceva din interiorul meu îşi face loc spre mintea mea şi îmi spune:

– S-o fi săturat şi el, săracul, de atâta tras la jug, de atâta murdărie şi coji de semințe pe care oamenii le lasă în el; cântă-i ceva, poate îl mai îmbunezi! Şi m-am trezit fredonând în minte, alături de minunatul nostru actor Colea Răutu, „Măi tramvai, tramvai".

Apoi un alt gând se strecură pe furiş în mintea mea: poate că este atât de obosit, ca şi mine, încât, săracul de el, abia mai merge pe şine; hai să-l ajut!

Şi mi-am imaginat că dacă întind o mână (energetică), îmi apare o frânghie suplă şi rezistentă pe care o arunc în stil de lassou înspre tramvaiul care a rămas blocat pe undeva între stații.

Frânghia se agață de un cârlig asemănător cârligului de remorcare de la maşini şi încep să trag cu greutate la început, într-un ritm lent de 1.....2.....3.....4, urnind tramvaiul din loc, apoi mai mişcat 1.....2.....3.....4, apoi mai rapid 1.2.3.4, simțind acum că l-am deblocat şi că a pornit prin propriile lui puteri (ca atunci când împingi la o maşină la care nu merge bateria şi care nu porneşte la cheie). Cu o zmucitură desfac frânghia de cârlig şi ea se repliază în mâna mea; întind din nou mâna, dând frânghia celui care mi-a împrumutat-o şi mulțumindu-i pentru ajutorul acordat. Am mulțumit acelei voci interioare şi tramvaiului însuşi, pentru bunăvoința lui de a apare tocmai atunci, când aveam mare nevoie de el.

Văd acum că tramvaiul avansează, că a depăşit ultima stație, că imediat trebuie să apară şi că deja i se vede fața. Şi, deschizând ochii, într-adevăr, a apărut.

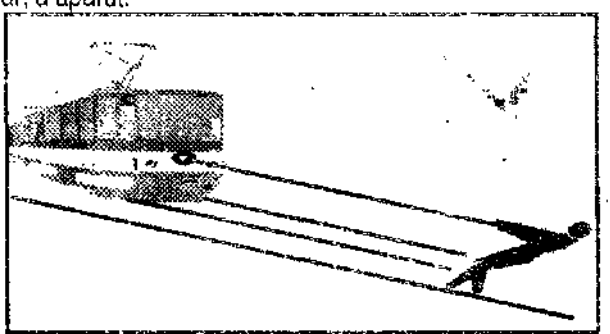


Fig. 41– Chemarea tramvaiului

Au trecut zile bune de la această „întâmplare" şi iată că aştept cu ardoare un metrou care ar trebui să mă scoată dintr-un impas de a întârzia la cursuri Nerăbdător, am început să-i încurajez apariţia, murmurând „Hai metrou, metrou!"

În clipa aceea mi-am adus aminte de întâmplarea cu tramvaiul şi mi-am zis în sinea mea – la să văd dacă mai ţine figura! Şi, concentrându-mă pe figura metroului, repet tragerea lui, vizualizez cum aleargă să intre mai repede în staţia în care mă aflam eu, cum a depăşit ultima staţie, cum avansează, cum ia curbele, cum se simte curentul de aer premergător sosirii lui, cum i se vede lumina la ultima curbă înainte de a intra în staţie şi cum apare de-a binelea

Surprinzător lucru, dar în acel moment metroul şi-a făcut apariţia! De atunci am mai încercat aceste apropieri spaţiale cu salturi în timp, la care am avut succes deplin

Acum cred în ele, dar nu mă joc cu aceste forţe Ele ne aparţin tuturor şi nu trebuie să abuzăm de ele fără vreo cauză serioasă şi utilă >>

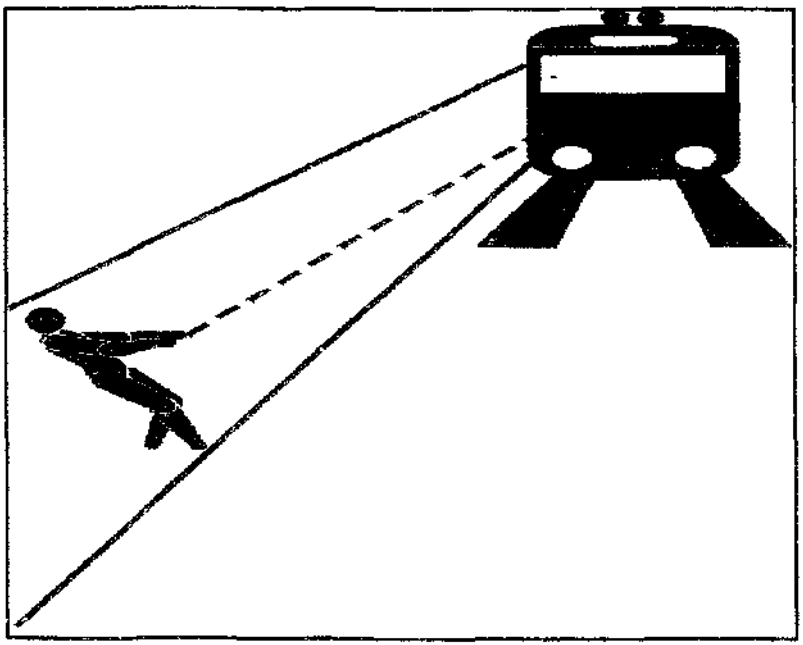


Fig. 42– Chemarea metroului

Capitolul III

Tehnici şi Metode de Autovindecare

Motto:

„Suferinţa fizică este reflectarea în corpul fizic a unei tulburări în corpul mental şi spiritual. Alinierea acestor corpuri subtile la ordinea cosmică va reface şi structura fizică. Lucrează deci cu tine însuţi: cu mentalul şi cu spiritualul tău; şi fi-va cum vei fi lucrat! Foloseşte Gândul; şi fi-va cum îl vei fi folosit!"

(M. Firu – Reflecţii)

„Pe voi înşivă încercaţi-vă dacă sunteţi în credinţă
Pe voi înşivă cercaţi-vă.
Nu recunoaşteţi voi că Iisus Hristos este în voi?"

(Corinteni, 13 5)

3.1– Folosirea subconştientului în autotratamentul pentru ameliorarea stării proprii de sănătate

3.1.1– Subconştientul – mentalul subiectiv

Subconştientul este obiectivul sugestiilor conştientului; de aceea el mai este denumit şi mentalul subiectiv:

– Se manifestă cel mai puternic atunci când conştientul este total pasiv; deci reprezintă partea conştiinţei care se manifestă în stare de inconştienţă (sau de somnolenţă).

– Percepe realitatea înconjurătoare prin intuiţie, independent de cele 5 simţuri, fiind mentalul care supraveghează acţiunile involuntare.

– Este de origine energetică Yin.

– Putem spune că are două funcţiuni distincte:

a)– una: de întreţinere neobosită şi necomandată a vieţii (inima bate fără să-i fi dat noi vreo comandă; la fel sistemul respirator, cel digestiv, toate celelalte funcţii organice şi fiziologice, tot ce aparţine de viaţa dăruită de Creator);

b)– cea de a doua: de răspuns prin transpunere în realitate a gândurilor şi sugestiilor induse voluntar de conştient.

– Subconştientul este sediul emoţiilor, dorinţelor, sentimentelor şi trăirilor latente din om; este sediul şi al amintirilor ancestrale.

– Reprezintă însăşi Forţa Creatoare Subtilă din fiinţa umană, racordată la Forţa Creatoare Subtilă Universală.

– Este un fidel executant: nu discerne vreun gând – ordin transmis de către conştient; el doar execută!

Dar atenţie: subconştientul execută tot ce i se implementează de către conştient, fie bine, fie rău! Odată ce un gând, o idee, a fost acceptată, subconştientul – mentalul subiectiv începe imediat să acţioneze pentru transpunerea în realitate.

3.1.2– Forţa subconştientului

Puţini oameni ştiu să-şi folosească forţa subconştientului pentru a-şi ameliora starea de suferinţă a corpului. Iar restul, cei mulţi, consideră tratamentul psihic ca pe ceva mistic şi inexplicabil.

Dar oare este mai explicabilă pasiunea unor oameni de a lua medicamente „cu lingura" pentru orice răceală banală?

Te duci la doctor, **stai la coadă, primeşti sau** chiar sugerezi o reţetă cu care ştii tu că te faci bine, apoi fugi la farmacie, stai la altă coadă, plăteşti ceva bani, te duci acasă şi fericit că ai rezolvat-o şi pe asta, te îndopi cu pilulele salvatoare. Nu-i mai la îndemână o baie fierbinte cu sare la picioare şi masatul zonelor de reflex pentru stimularea sistemului limfatic – cel care asigură lupta împotriva infecţiilor? Sau, în cazul unei tuse banale, o inhalaţie cu ceai de muşeţel sau trasarea unor dungi între baza gâtului şi baza sternului cu muştar de masă?

Iată ce ne spune Valeriu Popa referitor la „fuga la doctor" pentru cazuri banale - boli cronice:

„Oamenii să fie educaţi de acest fel, încât pentru boli cronice să nu se mai ducă la doctor. La doctor, pentru boli cronice se duc numai proştii şi fricoşii."

Nu negăm, în cazurile grave, de urgenţă, când nu mai este timp de făcut băi şi masaje, trebuie apelat la medicina alopată. Nu-i neagă nimeni cuceririle ştiinţifice şi drepturile, dar trebuie ţinut cont de faptul că medicamentele înlătură efectul bolii, nu şi cauza ei! Că ele, fiind de natură anorganică, nu sunt compatibile cu organicul uman şi deci nu sunt asimilate în structura internă a celulei organice, provocând reacţii adverse, intoxicând, sub o formă sau alta, într-un grad sau altul, organismul omului.

În schimb, prin autocontrolul subconştientului, nu există astfel de posibilităţi de riscuri.

Cercetările medicale se preocupă şi descoperă tot mai mult din legăturile care există între subconştient şi corpul fizic. Suntem încă departe de a şti, dar până atunci putem trage o concluzie:

Subconştientul joacă un rol deosebit de puternic în reproducerea imaginilor virtuale în realităţile fizice ale corpului omenesc.

M. Firu: Să vă dau un exemplu real:

<< O zi ploioasă şi nu prea călduroasă de primăvară m-a prins în drum spre casă. Ce mai, m-a făcut ciuciulete! Ajuns acasă, găsesc un aviz poştal pentru un colet şi, grăbit să-l iau, fiindcă aşteptam ceva important pentru mine, nu m-am mai schimbat de îmbrăcămintea udă; am plecat tot aşa, ud, la poştă. De data asta începuse să sufle un vânticel rece, care m-a cam zgribulit. Reîntors acasă, m-am grăbit să desfac pachetul, amânând cu câteva minute schimbatul lenjeriei. Nu am avut nici inspiraţia să fac un duş fierbinte, mai ales că după ce m-am schimbat, m-am simţit mai bine.

DAR, umezeala şi zgribulitul intraseră deja în oase şi, pe măsură ce seara avansa, o febră moderată se instalase în mine. La început am crezut că îmi este cald; abia pe la mijlocul nopţii mi-am dat seama că ard.

Am vrut să mă scol să fac o baie fierbinte, dar mi se făcuse frig şi mă simţeam prea epuizat, aşa că am preferat să mă învelesc bine şi să încerc să dorm. În cele din urmă am adormit şi am început să fiu martorul unui vis interesant:

<<Se făcea că intrasem într-o oţelărie şi, vrând să văd mai îndeaproape cum fierbe oţelul, am plutit spre oala de topire în care acesta fierbea. Mă uitam fascinat de jocul luminii, al stropilor de fiertură care clocoteau; mă încingeam din ce în ce mai tare şi abia mai puteam să respir. Am dat să plec, dar nu mai puteam să mă mişc din acea poziţie; tot ce puteam face era să-mi frec picioarele unul de celălalt; trăgeam de piciorul drept ca să încep mişcarea de plecare, dar acesta nu mă asculta şi se împleticea peste piciorul stâng. Şi tot aşa. Înnebunit de spaimă am strigat: *„Doamne, fă ce ştii tu cu mine, căci eu nu mai ştiu ce să fac!"*

Am intuit un glas care mi-a răspuns: – Trebuie să arzi, fiule, ca să ardă răul din tine!

În acea clipă m-am trezit, simţind ineva îmi pune mâna pe frunte: – Dragule, dar arzi rău de tot!

Şi într-adevăr, ardeam de parcă luasem foc. Dar eram liniştit. Zâmbind, atâta cât mai puteam, i-am spus: *„ Să nu ai grijă, nu am să mor. Ştiu deja asta. Nu acum; poate altă dată, dar nu acum."*

Era atâta convingere în glasul meu abia şoptit şi mistuit de febră, încât, deşi citeam îngrijorarea în ochii iubitei mele, am fost crezut.

M-am învelit şi mai bine, m-am reîntors în poziţia în care mă trezisem şi mi-am dorit intens să mă reîntorc „acolo", ca să-mi reiau arderea. Eram hotărât şi fără nici o umbră de frică. Ştiam că dacă aşa mi-a spus El, aşa va fi! ...Simţeam cum căldura reîncepe să mă înconjoare din toate părţile, cum mă frige şi cum mă arde. Ardeam tot, dar începusem să respir. M-am cufundat într-un somn binefăcător. M-am trezit dimineaţa lac de transpiraţie, slăbit, dar voios şi bine dispus. Arsesem tot răul. >>

A fost unul dintre momentele când am vorbit cu Divinitatea, iar Tatăl mi-a răspuns!

Drept ne spunea Valeriu Popa:

„Autovindecarea o faci singur. Tu ai greşit şi tot tu trebuie să te refaci. Tot ceea ce ţine de noi, trebuie să căutăm tot în noi."

Sunt convins că dacă măcar unele dintre tehnicile şi metodele Autocontrolului Pas cu Pas ar fi cunoscute şi aplicate, putând astfel să acţionăm mental asupra fizicului pentru a-l întări şi pentru a-i mobiliza forţele regeneratoare, aproape toţi am avea corpurile în stare de funcţionare perfectă.

Omul, fiind creat „după chipul şi asemănarea Sa", trebuie să fie perfect, fiindcă întreaga creaţie a lui Dumnezeu este perfectă; ca atare, corpul fizic, mintea şi sufletul au din creaţie aparate şi dispozitive necesare pentru restabilirea echilibrului energetic. Prin diferitele posibilităţi create de Autocontrol, noi nu facem altceva decât să punem în priză aceste aparate şi dispozitive de refacere.

3.1.3– Marea putere creatoare a subconştientului

Subconştientul are putere curativă: creează, susţine şi coordonează toate funcţiile vitale organice; puiând să vindece orice boală şi să readucă în organism sănătatea şi vigoarea. Dovada cea mai convingătoare a propriei puteri subconştiente este puterea de autovindecare.

În esenţă, trebuie să deveniţi conştienţi de faptul că subconştientul aparţine acelei Inteligenţe Creatoare şi Puteri Infinite care a conceput şi a creat toate organele trupului, a format corpul, a făcut să bată inima, să respire plămânii, să funcţioneze toate organele şi tot organismul şi care, mai ales, are grijă de propria sa creaţie.

În profunzimile subconştientului se află sub formă de disponibilitate latentă: înţelepciunea, puterea şi bogăţia spirituală, care vă aşteaptă să le descoperiţi şi să le scoateţi la iveală pentru a le canaliza în mod corect şi benefic pentru voi şi pentru cei din jurul vostru, făcând din ele un mijloc de a trăi bine şi nu un scop în viaţă.

Omul a luat fiinţă pentru a fi fericit şi a trăi în belşug şi pace, nu pentru a fi nefericit şi pentru a trăi în sărăcie şi în mizerie.

Inteligenţa Infinită ascunsă în subconştient vă poate revela tot ce veţi avea nevoie să ştiţi în orice moment şi oriunde vă veţi afla, atâta timp cât vă menţineţi deschişi şi receptivi la stimulii şi la energiile subtile benefice din Macrocosmos; prin aceste revelaţii veţi căpăta gânduri benefice, cunoştinţe originale, idei constructive, posibilităţi practic nelimitate de a vă etala inteligenţa, veţi putea descoperi modul perfect de a vă manifesta în familie, în societate, în viaţă, şi veţi putea afla adevăratul vostru loc şi adevăratul drum în viaţă!

Legile de existență ale subconștientului se bazează pe puterea credinței ferme. Trebuie să crezi cu fermitate în puterea credinței, ca să îi dai vibrația necesară intrării în rezonanță cu Puterea Universală.

Subconștientul acționează în virtutea legii credinței neîndoite și hotărâte de a se îndeplini:

„Oricine va zice acestui munte: Ridică-te și te aruncă în mare și nu se va îndoi în inima lui și va crede eea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice." – ne-a spus cândva Iisus Hristos.

Gândurile sensibilizează subconștientul, punând în mișcare inteligența potențială și înțelepciunea – forțe vitale ale energiei latente care zace în subconștient; astfel, durerea spirituală va fi înlocuită cu pacea lăuntrică, durerea fizică va face loc vindecării, tristețea va fi sublimată de bucurie și de veselie, frica și angoasa vor fi înlocuite de lumină, îndoiala – de încredere, închistarea în dogme – de libertatea spirituală;

Folosind puterea creativă a conștientului, bazându-vă pe credință fermă, tenacitate și hotărâre, veți implementa (impregna) subconștientului comanda de a vă sluji după cum vă este vrerea, putând deveni astfel proprii voștri scenariști, regizori și actori în filmele pe care acesta le va proiecta în viața reală, reușind astfel să vă îmbunătățiți trăirea.

3.2– Energii creatoare

3.2.1– Sursa creativității

Cu cât cercetăm mai mult funcționarea celor două emisfere cerebrale, cu atât mai mult începem să înțelegem procesele de creație.

Luată în sensul clasic, creația este o activitate primordială a emisferei stângi a creierului. Exemplu: așa-numitul *brainstorming*, care este o metodă de creație prin transpunerea informațiilor în două planuri de concepție.

Deoarece prin emisfera dreaptă (cea a subconștientului) ne cuplăm la Inteligența Superioară, adică la Banca Universală de date și deoarece în *Alfa* ambele emisfere lucrează echilibrat (la fel), rezultă că numai în această stare – *Alfa* se poate realiza legătura dintre noi – ființa terestră și această Inteligență Supremă Universală.

În sprijinul acestor afirmații ne vin cercetările din fizică asupra creierului uman, această lume subatomică, energetică, spirituală. De pildă, F. Capra, fizician la Universitatea Berkeley din California, autorul cărții „The Tao of physics" – Taofizica (Editura Tehnică 1995), afirmă:
Unitatea de bază a Universului nu este doar caracteristica principală a existenței mistice, ci și cea mai importantă descoperire a fizicii moderne.

Dacă și fizica modernă a descoperit că nu suntem tocmai atât de izolați cum credeam, atunci putem să ne așteptăm că va descoperi în curând și sursa ideilor creative; sursă care, în mod logic și legic, vine din Unitatea de bază a Universului

Această unitate de bază o considerăm și o numim: Inteligența Superioară, și pentru că această noțiune încă mai aparține conceptelor religioase, dar și din respect pentru ceea ce reprezintă, o scriem și o rostim cu majuscule.

Trebuie bine înțeles că nu este vorba de ceva din afara noastră, ci de acel Tot Universal din care facem și noi parte ca particulă componentă, fiindcă:

„Așa cum Particula face parte din Întreg (Totul Universal), tot așa și Întregul (Totul Universal) se regăsește în Particulă."

Aceasta este imaginea holistică a Divinității.

Așadar, a ne cupla la baza de date universală (Întregul) pentru a putea obține informațiile necesare, însamnă de fapt a ne cupla la subconștientul propriu (Particula) care conține aceste informații, ceea ce se poate realiza în mod conștient, în *Alfa*, unde (și când) ambele emisfere cerebrale lucrează în mod sincron.

3.2.2– Puterea dorinței, credinței și așteptării

Dorința, credința și așteptarea sunt cuvinte care reflectă sentimente. Oare ele nu sunt reale numai pentru că nu le putem fotografia, pune în ecuații matematice sau măsura prin mărimi fizice?

Dorința – a născut toate creațiile umane de pe acest pământ;

Credința – a dat forță dorinței;

Așteptarea – a făcut să se împlinească totul.

Oare toate acestea nu sunt energii reale? După realitățile pe care le creează, DA!

Ei bine, mulți cercetători. din multe institute de cercetare, se preocupă de aflarea unor metode fizice de cuantificare a energiei mentale,

de măsurare a impactului în realizările cotidiene. Oricum ar fi denumită această energie, ea reflectă o energie creatoare.

Cheile de acționare a acestei energii stau în cuvintele noastre: expresii în sens negativ ca: Nu doresc asta, Nu cred, nu vreau, etc., o țin decuplată. Dimpotrivă, expresii în sens pozitiv ca: Doresc să..., Cred că..., Vreau să..., etc., o cuplează, o întăresc, o amplifică și o canalizează spre rezolvarea problemei la care se referă. Am putea măsura puterea ei numai prin realizările pe care le produce. Prin Autocontrol putem da valori mărite acestei energii mentale, o putem dirija acolo unde avem nevoie de ea și, cel mai important poate: o putem ține sub control.

3.2.3– Efecte măsurabile ale imaginilor mentale – Mentalizarea

După cum spuneam, am putea măsura puterea energiei mentale numai evidențiind efectele reale pe care le produce prin mentalizarea unui eveniment.

Să facem un experiment:

– Întindeți-vă mâinile în față, orizontal. Închideți ochii. Mentalizați că în mâna dreaptă țineți o sacoșă grea; țineți-o bine și simțiți-i greutatea! Cu mâna stângă țineți un balon roșu plin cu heliu; simțiți cum vă ridică! Încercați în aceste condiții să țineți brațele la același nivel. Numărați rar până la 10 și deschideți ochii. Priviți-vă brațele; poziția lor vă spune ceva? Sigur că da: brațul drept a reacționat la greutatea mentalizată a sacoșei imaginate și pentru a compensa această greutate s-a încordat, trăgând în sus, pe când brațul stâng a compensat ridicarea balonului trăgând de el în jos, astfel încât față de orizontală, brațul drept este mai sus, iar cel stâng mai jos.

Un alt experiment:

– Intrați în *Alfa* și, mental, puneți-vă mâna dreaptă într-un vas cu apă rece (cu gheață), iar mâna stângă într-un vas cu apă caldă (fierbinte chiar). Simțiți cele două temperaturi! Numărați rar până la 10 și reveniți în *Beta*. Comparați temperaturile celor două mâini. Diferența va fi evidentă: dreapta va fi mai rece ca stânga.

Mergând pe linia evidențierii realităților produse de mentalizare, s-a ajuns la crearea unor tehnici de aplicare în multe direcții, inclusiv în viața sportivă.

Iată un exemplu clasic de experiment valoros:

<< Într-o clasă de liceu s-a făcut un test de aplicare a mentalizării asupra antrenamentului de baschet privind numărul de coşuri marcate din lovituri de pedeapsă. Împărţită în două grupe, A şi B, s-a procedat astfel:
- Grupa A s-a antrenat fizic la sala de sport, aruncând la coş şi căutând să se perfecţioneze;
- Grupa B s-a antrenat mental, stând comod în fotoliu, DAR: intrând în starea *Alfa* şi vizualizând numai lovituri perfecte.

După un timp cele două grupe au fost testate la sală: ambele grupe au dat aceleaşi rezultate, cu toate ea de a doua grupă nu a pus deloc mâna pe minge în toată această perioadă!!! >>

Fig. 43- Baschet cu Dedicaţia lui Dan Seracu

M. Firu: Poate că fiecare dintre noi a trecut în viaţa lui printr-o astfel de experienţă, dar la acea vreme nu a ştiut să-şi explice cum s-a întâmplat acel fenomen. Iată o întâmplare din copilărie:
<< Pe strada mea era un băiat care avea o bicicletă de copil, cu două roţi. Eu, nu. Aveam amândoi 6 ani. El stătea în cealaltă jumătate a străzii, dar în fiecare zi pe la orele 10 trecea victorios în jumătatea străzii în care locuiam eu, aşa că începusem să-i pândesc plimbările, uitându-mă cu jind la bucuria lui de a zburda pe bicicletă. Doream şi eu să simt această bucurie. Ai mei nu puteau să-mi cumpere o bicicletă; abia ne descurcam cu mâncarea şi cu toate cele. Aşa că puteam numai să visez...

Ei bine, asta am şi făcut! Aşa de mare era dorinţa de a mă plimba măcar o dată cu bicicleta, încât visam cu ochii minţii cum aş face asta.

Într-o noapte am visat că mă plimb pe bicicletă, că fac toate mişcările pe care le făcea „băiatul cu bicicleta", ba chiar mai mult, inventam noi mişcări mai „teribile". A doua zi de dimineaţă când m-am trezit, mămica era lângă mine, uitându-se îngrijorată:

– Ce-i cu tine, dragul meu, te simți rău?
– Nu, mămico, de ce?
– Toată noaptea te-ai zvârcolit în pat și dădeai din picioare de parcă mergeai pe bicicletă.
– Chiar asta am și făcut. N-am nimic, nu te speria. Dar sunt bucuros că știu să merg pe bicicletă!
– Cum să știi dacă n-ai mers până acum?
– Nu știu cum, dar știu că știu! Astăzi o să merg cu bicicleta!

Și așa a și fost: l-am așteptat pe „băiatul cu bicicleta" și l-am rugat frumos, uitându-mă în ochii lui, să-mi dea și mie bicicleta lui ca să fac „măcar un tur".
– Dar tata nu mă lasă să dau bicicleta la nimeni! Și nici măcar nu știi să mergi!
– Ba știu; dă-mi-o și ai să vezi!
– Știu că ești un băiat bun, așa că am să ți-o dau, dar să nu mă păcălești! Numai un tur! Și să nu cazi cu ea și să nu mă spui lui tata!
– Îți promit!

Abia când zburam pe bicicletă, întorceam fără probleme și mai făceam și ghiduși, mi-am dat seama că era prima dată când mă urcam pe o bicicletă și că mergeam de prima dată! Am spus un „Mulțumesc, Doamne!", fără să realizez că, într-adevăr, așa și trebuia să fac: să-i mulțumesc Lui.>>

Mi-am mai adus aminte de această întâmplare atunci când a trebuit să-mi învăț copiii să meargă pe bicicletă. Le-am povestit întâmplarea și i-am sfătuit: dorește și visează că și faci. Și mulțumește-I!

Mi-am mai adus aminte acum, când scriu aceste rânduri pentru voi, de multe alte întâmplări de acest fel; dar oare cine n-a trăit măcar una? În orice ai face, te sfătuiesc să faci la fel: dorește, visează că și faci și mulțumește-I. Și așa va fi!

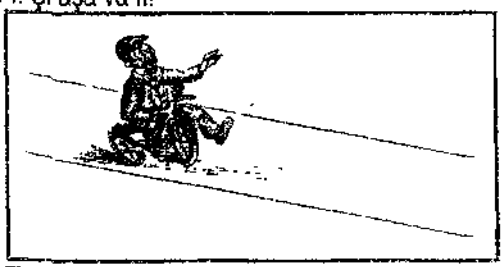


Fig. 44– Mergeam de prima dată pe bicicletă

3.3– Somnul creativ

3.3.1– Creativitatea în somn

Câtă libertate avem în somn! Dispar barierele timpului şi ale spaţiului, se spulberă regulile logicii – canoanele conştientului.

Dr. Sigmund Freud a considerat visele de o importanţă capitală: o dată fiindcă ele sunt trăiri din alte nivele de vibraţii, tot ceea ce visăm fiind numai şi numai al nostru, apoi fiindcă înţelegând visele, îl vom înţelege pe omul însuşi.

Şi în Autocontrol considerăm visele la modul foarte serios, dar puţin mai altfel: dacă Freud se ocupa de visele care apar în mod spontan, în Autocontrol scopul nostru este cel de a crea vise în mod conştient, cu ajutorul cărora să putem rezolva anumite probleme.

Întrucât noi suntem cei care stabilim tema acestor vise, va sta în puterea noastră posibilitatea de a le dirija în modul dorit, iar mai apoi de a le interpreta. Iar interpretarea lor o putem face de cele mai multe ori cu rezultate spectaculoase. Este drept că prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzaţiilor din timpul viselor, totuşi acţiunea ne facilitează o mai mare libertate, putând să ne controlăm într-o mai mare măsură viaţa.

Prin interpretarea viselor programate putem găsi rezolvarea la o serie de probleme cotidiene care ne frământă. Această tehnică nu este nouă; omenirea trage foloase de secole de pe urma viselor.

Exemplu:

– Până în 1869, savantul rus D. Mendeleev încercase degeaba ordonarea într-un sistem fiabil a elementelor chimice cunoscute până la acea oră. Muncea enorm şi totuşi nu-i dădea de cap. Se tot frământa, până când, într-un vis i-a apărut forma sistemului periodic al elementelor (care ulterior îi va purta numele).

Dimineaţa, la trezire, a pus pe hârtie cele visate. Au mai trebuit doar câteva corecţii minore.

– E. Howe lucra la principiul maşinii de cusut cu buclă închisă. La un punct s-a blocat; nu mai putea avansa deloc în rezolvarea funcţionării bune a acului. Dar într-o noapte a visat că era atacat de aborigeni cu nişte lănci găurite în vârf. Trezindu-se, a înţeles că în vis i s-a dat rezolvarea problemei. Aşa s-a născut maşina de cusut Singer.

– Niels Bohr, la fel, tot dintr-un vis şi-a extras teoria sa atomică.

– Teoriile multor savanţi celebri îşi au, de asemenea, izvoarele în vise.

Ce se întâmplă? Când visăm, frecvența creierului urcă din *Delta* cu câțiva hertzi, ajungând în zona de 10 Hz, adică tocmai în zona *Alfa*, cu care lucrăm în mod conștient prin Autocontrol.

Deci pe acest nivel se poate ajunge din ambele direcții: atât de jos, de la frecvențe mici (din *Delta* sau *Teta*), cât și de sus, de la frecvențe mari (din *Beta*).

În starea de veghe, *Alfa* este deja sub controlul nostru: putem intra aici după dorință, pentru atingerea oricărui scop dorit. În somn însă, ne putem coordona mai puțin zona *Alfa*: în această perioadă, la fiecare oră și jumătate ajungem în mod automat în zona *Alfa* pentru 10-15 minute, pe timpul cât visăm.

Cu cât lucrăm mai mult în *Alfa* în stare de trezie, cu atât mai mult ne va sta la dispoziție accesibilitatea acestei zone în somn, unde visele se vor lega tot mai mult de problemele pe care vrem să le rezolvăm și vor capăta o pondere tot mai mare în atingerea scopurilor dorite.

3.3.2- Controlul viselor

Mulți afirmă că nu au vise, că nu visează deloc, fapt imposibil, deoarece s-a demonstrat că ele sunt o necesitate fiziologică. Fără vise, în câteva zile apar tulburări fiziologice și psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării – chiar coma și moartea. De ce? Pentru că spiritul se reîncarcă energetic! Visele ne oferă comunicări importante pentru rezolvarea problemelor din acel moment, importante pentru dirijarea sentimentelor noastre. Astfel, putem diminua stresul, ne putem ameliora sănătatea, ne putem pregăti pentru o acțiune viitoare.

Cum trebuie lucrat:

– pentru a vă putea controla visele trebuie să învățați să vă reamintiți ce ați visat în noaptea anterioară; pentru asta trebuie să vă faceți un obicei din a vă nota dimineața la trezire tot ceea ce vă amintiți din visul de noapte. Așa că pregătiți-vă la îndemână o hârtie și un creion (eventual un reportofon), deoarece imediat după trezire mai aveți încă în memorie imaginea visului în toate detaliile sale; câteva clipe mai târziu ele se pierd parțial sau total. Am putea spune că există o inerție în memorare până la începerea ștergerii.

– seara, înainte de culcare, intrați în *Alfa* și spuneți-vă:

„Vreau să îmi amintesc tot ceea ce voi visa. La sculare îmi voi aminti ceea ce am visat, în cele mai mici amănunte."

– după asta, fără să mai reveniți în *Beta*, lăsați-vă cuprins de somn și adormiți. Când v-ați trezit, fie chiar și în miez de noapte, notați imediat ceea ce vă amintiți din vis.

Exersați asta zilnic și veți observa că, pe zi ce trece, vă veți aminti tot mai multe detalii din visul avut anterior. Dacă sunteți mulțumit de rezultate, treceți la etapa următoare.

3.3.3– Visele programate

Nu este mare filozofie să vă programați un vis anume; trebuie numai să știți cum o faceți:

– înainte de a adormi, gândiți-vă la o problemă a cărei rezolvare vă incită într-adevăr și pentru care ați avea nevoie de informații sau de sfaturi; puneți-vă numai întrebări cu sens, fiindcă la întrebări fără sens veți obține rezultate tot fără sens.

– intrați în *Alfa* și programați-vă cu următoarele cuvinte: *„Vreau un vis care să mă ajute la rezolvarea problemei ..... (denumiți problema). Voi avea un astfel de vis, mi-l voi aminti și-l voi înțelege"*, după care adormiți direct în *Alfa*. La trezire, indiferent de oră, revedeți visul din memorie, iar dacă sunt mai multe, alegeți-l pe cel mai clar și încercați să-i căutați sensul; acesta va fi dezlegarea pentru problema care vă frământa.

Interpretarea acestor vise programate o poate face doar cel care le-a comandat (provocat); numai el va putea simți acel presentiment despre sensul visului, transmis de către Spiritele Superioare inconștientului nostru, inconștient care este intermediarul între conștientul nostru și aceste Spirite Superioare, cu care comunică tocmai prin astfel de presentimente. Exersând, veți constata că pe zi ce trece veți avea tot mai mare încredere și veți acorda tot mai mult gir acestor presentimente programate.

Controlul viselor programate este, ca dealtfel o serie întreagă din tehnicile Autocontrolului Pas cu Pas, una din căile de legătură cu Spiritele Superioare.

3.4– Puterea cuvintelor

3.4.1– Încărcarea cuvintelor

Închipuiți-vă că stați în bucătărie și țineți în mână o lămâie pe care tocmai ați scos-o din frigider. Îi simțiți în mână răcoarea. Apăsați-o puțin, simțiți-i consistența. Priviți-i coaja galbenă! Este galben - cerată și are două mici excrescențe verzui la capetele diametral opuse.

Acum ridicați lămâia la nas și simțiți-i aroma. Nu-i așa că este o aromă splendidă? Tăiați-o în două și mirosiți-o din nou! Aroma este și mai puternică. Acum mușcați-o și simțiți cum vă umple gura cu aroma și gustul acrișor al sucului. Este minunat acest gust, nu-i așa? Dacă v-ați folosi cum trebuie puterea gândurilor, în acest moment ar trebui să aveți gura plină de salivă.

Să privim însă puțin în culise: cuvintele simple pronunțate mai sus (ori citite) au influențat activitatea glandelor salivare; dar aceste cuvinte nici măcar nu au reflectat ceva real, ci doar ceva generic, închipuit, virtual.

Majoritatea dintre noi își închipuie despre cuvintele folosite că reflectă sensuri care pot fi bune sau rele, adevărate sau false, tari sau slabe. Este corect, dar numai pe jumătate: cuvintele nu numai că reflectă realitatea, ci o și creează, ca în cazul de față, salivația.

Creierul nu este doar un translator al intențiilor noastre, ci și un organ de prelucrare și înmagazinare de informații, având în totală grijă și corpul nostru. Spuneți-i de exemplu: mănânc o lămâie și imediat el se lansează în lucru dând ordine, transmițând informații și creându-vă starea reală a simțurilor. Deci: Cuvintele sunt încărcate cu puterea de a genera realul!

3.4.2– Gânduri și comenzi negative

Gândurile, ca și cuvintele incorecte sau folosite în mod incorect au efecte negative și chiar malefice! Când folosim cuvinte negative, ne înăsprim în suflet și ne diminuăm pofta de viață, iar dacă le folosim tot mai des, acestea încep să capete o forță vitală negativă tot mai mare, care va face ca într-adevăr să ne scadă pofta de viață.

Astfel, faptul că trebuie zilnic să faci piața și să gătești, știind că este curată nebunie să te poți descurca ușor cu mâncarea, la salariile și prețurile actuale (în sinea ta îți spui: simt că înnebunesc; nu mă descurc cu banii!); faptul că te stresează gândul că a te duce la doctor înseamnă a pregăti un plic cu bani (de unde să-i mai iei și pe ăștia?); faptul că biletele de tramvai și de troleibuz se scumpesc în mod vertiginos, astfel încât în curând va trebui să te scoli cu o oră mai devreme ca să poți ajunge pe jos la serviciu (simt că mă apucă durerea de cap!); toate acestea constituie tot atâtea gânduri negative, care în fapt vor însemna tot atâtea comenzi negative pe care le transmiți creierului. Iar acesta, să nu uităm, este un executant fidel. El zice: „Domnul mi-a comandat o durere de cap? OK! Domnul este servit!", iar durerea de cap vine într-o veselie.

Continuând cu aceleaşi gânduri, vom ajuta ca durerea să persiste, iar în aceste condiţii ne va fi foarte greu să scăpăm de ea.

Natural, durerea de cap ne apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcţie în care creierul luptă cu toate mijloacele şi energiile sale pe care le are la dispoziţie în procesele fiziologice. Dar folosind inadecvat cuvintele, reuşim să-i slăbim şi chiar să-i distrugem sistemul de apărare şi atunci el creează boala comandată.

Cuvintele noastre primesc o forţă suplimentară în funcţie de cât de mult conştientizăm ceea ce pronunţăm şi de nivelul conştiinţei proprii.

Dacă spunem suficient de convingător: *„Doamne, ce mă doare burta!"*, durerea vine la noi neîntârziat.

Dacă spunem cu o trăire suficient de puternică: *„În aceste condiţii nu o să poţi realiza nici măcar un lucru mărunt!"*, afirmaţia devine realitate, iar excepţia este aparent îndreptăţită.

Declaraţii negative de nefăcut (de nerostit) – exemple

Nu faceţi niciodată declaraţii negative, de genul: *„Mi-e imposibil să..."*; *„Nu pot să..."*; *„Nu am ce-mi trebuie ca să ..."*; *„Am răcit; acum o să mă doară în gât ..."*; *„Nu mânca asta, că o să-ţi fie rău!"*, fiindcă subconştientul va lua drept bune aceste sugestii şi le va îndeplini ca atare.

Nu lăsaţi niciodată ca vreun gând haimana sau vreo vorbă a cuiva să vă cupleze mintea; respingeţi cu fermitate orice gând malefic, anulaţi orice gând eva sau cineva v-ar putea face rău.

3.4.3– Gânduri şi comenzi pozitive

Schimbaţi-vă în sens benefic modul de a gândi; aşa vă veţi influenţa viaţa în mod pozitiv. Legea care stă la baza întregii manifestări este Legea Credinţei.

Credinţa este acel gând întreţinut permanent şi în mod conştient. Aveţi deplină încredere în uriaşa putere şi inteligenţă a subconştientului de a vă inspira, revitaliza, vindeca şi îmbogăţi.

Emile Coué, farmacist de mai bine de 30 de ani în oraşul Troyes din Franţa, apreciat pentru magnificele sale reţete, a devenit celebru nu datorită meseriei sale, ci datorită folosirii frecvente a unei simple şi banale propoziţii cu care a tratat, la clinica sa gratuită din oraşul Nantes, deschisă în anul 1910, mii de pacienţi bolnavi de boli considerate ca incurabile la vremea respectivă, unele dintre ele fiind încă şi astăzi nerezolvate de medicina alopată, reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, TBC,

bâlbâială, deformări ale tegumentelor datorate TBC-ului, cancere, ulcere etc. El afirma:

„Nici o dată nu am tratat pe nimeni, ci i-am învățat să se trateze singuri."

Cum? Își punea pacienții să repete zilnic, pe toată perioada internării lor în clinică, de 20 de ori înainte de masă și încă de 20 de ori seara, propoziția cheie:

„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere!"

Actele dovedesc în mod incontestabil că miile de pacienți ai săi părăseau clinica într-adevăr vindecați! (pentru detalii vezi „Autocontrolul pe calea autosugestiei" – Samuel Weiser, New York 1974)

Esența metodei lui Coué este autosugestia, dar în Autocontrol putem obține aceleași rezultate cu incomparabil mai puține eforturi, bazându-ne pe două principii:

1– În același timp nu ne putem gândi decât la un singur lucru.

2– Concentrându-ne destul de puternic asupra unui gând, acesta devine realitate.

Deoarece pe nivelele *Alfa* și *Teta* forța cuvintelor este cu mult întărită, am adaptat metoda Coué pentru a fi rostită în aceste stări, după activarea lor:

„Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere. Sunt protejat cu ajutorul Luminii față de orice influență, indiferent de tip, mod de acțiune sau direcție de acționare!"

Folosiți cu încredere aceste două propoziții simple și veți vedea cum vă vor aduce multe rezultate benefice.

Vă recomandăm ca după activarea cotidiană a zonei *Alfa*, cu care deja sunteți învățat, să pronunțați aceste propoziții ca mantre de protecție.

Din păcate, după moartea sa (1926) metoda a dispărut aproape în totalitate. Paradoxal, dacă ar fi fost o metodă complicată, greoaie și dificilă, pe care specialiștii să o poată analiza în laborator, atunci foarte probabil că ea ar fi fost păstrată și utilizată până astăzi.

Declarații pozitive de utilizat – exemple:

Repetați de mai multe ori pe zi, timp îndelungat afirmațiile dorite a se îndeplini; din momentul în care veți reuși să creați o imagine mentală clară a ceea ce vă doriți, înțelepciunea din subconștient – care este agentul creator – va recepta dorința voastră pozitivă și vă va răspunde în virtutea legii rezonanței, găsind mijloacele de a o aduce la îndeplinire.

– Dacă vă doriți un anumit lucru:

„Acest costum din vitrină îmi place şi îl doresc; subconştientul meu va găsi modalitatea ca să-l pot cumpăra sau ca să-l primesc cadou."

– Dacă vă doriți un anume partener:

„Îmi doresc un partener fidel, tandru şi înțelegător. Simt că acesta există şi că mă aşteaptă aşa cum îl aştept şi eu. Subconştientele noastre se vor întâlni, vor rezona şi vor găsi calea ca să ne apropie."

– Dacă doriți să reuşiți ceva anume, afirmați mereu:

„Îmi stă în putere să fac orice doresc cu tărie, credință şi modestie, datorită subconştientului meu care face parte din Marea Putere şi Înțelepciune Universală, la care este racordat."

3.5– Forța imaginației

3.5.1– Imaginația învinge voința

Voința, pentru a-şi atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să-l poată învinge. Se străduieşte să fie mai dură, dar în majoritatea cazurilor ea cedează înainte de a-şi atinge scopul final, cel dorit cu ardoare.

Există un paradox al unui cerc vicios: îndoiala şi tentația, odată pătrunse în suflet, afectează şi chiar distrug voința; şi totuşi numai prin puterea voinței le vom putea scoate; dar tocmai voința este cea care a fost afectată de către tentație şi îndoială.

Pentru a străpunge acest cerc vicios ne trebuie o forță mult mai mare decât voința.

Sigur că, pentru a putea renunța la unele obiceiuri rele, avem nevoie de voință, dar când aceasta ne trădează, putem folosi o metodă mai blândă, dar poate chiar mai hotărâtă: Imaginația.

Emil Coué ne mai învață că:

Dacă voința şi imaginația ajung la conflict, atunci totdeauna imaginația este cea care iese învingătoare.

Imaginația are o caracteristică foarte importantă: ea nu lucrează cu intermediari; se agață direct de scopul vizat. Iar ca să aveți imaginație, trebuie să ştiți să vizualizați; iată de ce în capitolele anterioare am accentuat atât de mult asupra învățării vizualizării cât mai realiste, cu cât mai multe detalii.

Şi dacă vă veţi mai completa imaginaţia cu dorinţa de realizare, cu credinţa în realizare şi cu aşteptarea hotărâtă a realizării, deci dacă veţi învăţa să vă imaginaţi cât mai viu scopurile, să vedeţi, să simţiţi, să gustaţi, să pipăiţi, să atingeţi ţelul propus, atunci veţi obţine tot ce veţi dori.

3.5.2– Anihilarea obiceiului sau avantajul abandonului?

Dacă aţi încerca doar să vă gândiţi să scapaţi de un obicei prost, probabil că vă veţi păcăli; dar dacă veţi dori într-adevăr acest lucru, atunci veţi reuşi:

Veţi scăpa de acel obicei prost.

Ar trebui totuşi să cântăriţi mai bine lucrurile şi să le analizaţi: nu cumva ar fi mai important să vă doriţi mai tare avantajele care ar rezulta scăpând de acel obicei, decât abandonarea ca atare a lui?

Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum şi decizia în acest sens, vă va lega şi mai tare de acel obicei; ca de exemplu: atunci când veţi lua decizia fermă că din acest moment veţi adormi, tocmai această decizie vă va ţine treaz, fiindcă, în loc să vă concentraţi asupra somnului ca atare, veţi fi atent la decizia în sine. În schimb veţi reuşi cu mai multă forţă să vă doriţi avantaje, iar asta va duce mult mai repede la reuşită.

3.5.3– Analiza unui caz – experiment de slăbire prin vizualizare în *Alfa*

Unul dintre cele mai solicitate cazuri pentru experimentare este bulimia, adică pofta exagerată de mâncare. Deci: cum puteţi slăbi folosind metoda Autocontrolului?

Dacă vreţi să vă diminuaţi pofta de mâncare, pentru început priviţi problema din exterior şi analizaţi-o detaşat, ca şi cum aţi face-o pentru altul:

a)– care este problema:

– mâncaţi prea mult de poftă sau de nervi?
– calitatea alimentelor este corespunzătoare?
– mâncaţi la ore nepotrivite tractului intestinal?
– mâncaţi lângă persoane nepotrivite ca ambianţă?
– mâncaţi într-o atmosferă neliniştită?
– sunteţi sedentar; faceţi prea puţină mişcare sau dragoste?

Notaţi care caz vi se potriveşte mai bine sau dacă există din toate câte puţin. Dacă până acum aţi apelat la medic, la dietetician, la

psihoterapeut sau la bioterapeut, făcând această analiză, veți fi în stare să vă dați singur rețeta.

b)– de ce vreți să slăbiți:

– sunteți chiar atât de gras încât vă periclitați sănătatea?

– vreți, ca prin slăbire, să deveniți mai activ?

– vreți să slăbiți fiindcă imaginea personală nu este cea pe care ați dori-o?

– vreți ca să slăbiți fiindcă „așa zice mama"?

Dacă ați ajuns să mâncați un meniu corespunzător, cu cantități moderate de alimente, într-un mediu liniștit și într-o companie plăcută, dacă faceți suficientă mișcare și aveți numai un ușor surplus de greutate, atunci, cu excepția când medicul sau bioterapeutul vă recomandă să slăbiți din motive reale, vă recomandăm să rămâneți așa cum sunteți, să nu vă faceți griji pentru asta, fiindcă tocmai grijile vă vor zăpăci.

Iar ca să slăbiți numai așa, ca să vă aflați în treabă, ar necesita un efort inutil din punct de vedere energetic, față de micul câștig pe care l-ați putea obține.

Și probabil că aveți probleme mult mai importante în viață, pentru care va trebui să vă folosiți energiile eliberate de Autocon trol, decât de a scăpa de câteva kilograme pe care le aveți în plus.

Dar dacă sunteți într-adevăr decis să slăbiți și știți de ce o faceți, atunci pasul următor este să analizați prin prisma simțurilor avantajele care vor rezulta din acest fapt.

Deci nu socotiți doar avantajele generale, cum ar fi: voi arăta mai bine, ci folosiți-vă de toate simțurile de care dispuneți:

– văzul: căutați o fotografie mai veche, în care arătați cam așa cum v-ați dori să redeveniți;

– auzul: încercați să vă închipuiți ce elogii veți auzi despre suplețea personală, atunci când veți fi așa slab cum v-ați propus;

– gustul: închipuiți-vă aroma gustativă a acelor mâncăruri pe care le veți putea consuma din noul meniu adecvat scopului propus;

– mirosul: gândiți-vă la aroma mirositoare a acestor mâncăruri;

– pipăitul: închipuiți-vă cât de netede vă vor fi brațele, pieptul, abdomenul, șoldurile, pulpele, gambele și cât de armonios veți arăta în întregime, dacă veți slăbi;

– sentimentele: cele de mai sus nu sunt încă suficiente pentru a putea vizualiza profund; esențiale sunt și sentimentele; deci mai închipuiți-vă și cât de atletic vă veți simți după ce veți da jos surplusul de kilograme

Acum intrați în *Alfa*, realizați ecranul mental și dezvoltați:

A)– Crearea imaginilor:

1– proiectați pe ecranul mental imaginea actuală, grasă, cea pe care vreți să o schimbați;

2– faceți să dispară această imagine, împingând-o spre stânga, spre trecut, iar din dreapta, din viitor, aduceți în prezent, pe ecranul mental, o altă imagine: cea slabă, în care arătați așa cum v-ați dori să deveniți după cura de slăbire;

3– faceți o pauză de observație pe această imagine și încercați să vă imaginați cu cât mai multe detalii: cum vă veți simți când veți fi slab; cât de ușor vă va veni să vă aplecați să vă legați șireturile la pantofi; cât de ușor veți putea urca scările, fără să gâfâiți; cât de bine veți arăta fără hainele largi de dinainte; cât de ușor puteți alerga pe nisipul plajei etc.

Treceți aceste senzații prin toate cele cinci simțuri plus sentimente, gândindu-vă pe rând la câte un singur lucru și căutând să vă simțiți cât mai bine.

B)– Reducerea din meniu. De două ori pe zi faceți următoarea meditație:

1– treceți în revistă, mental, meniul obișnuit: ce mâncați, cât mâncați și cum mâncați de obicei;

2– alegeți din acest meniu ceva de rontăit între mese; de exemplu: morcovi;

3– faceți afirmația hotărâtă: *„Corpul meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simți foame și nu va trimite semnale de cerere pentru a primi suplimentˮ* și fiți atent ca pe timpul meditației să nu apară imagini ale mâncărurilor de evitat. Cu aceasta terminați meditația.

Tot timpul acestui program de slăbire trebuie să aveți un țel real în față, nu ceva care nu se poate realiza, cum ar fi de exemplu: să slăbiți 25 de kg în două zile.

Deci: hai să fim serioși! Mai trebuie ca să aveți grijă să nu lăsați să vă pătrundă apariții – mesaje ale corpului despre vechile obiceiuri sau influențe negative precum: ce bună ar fi o bucățică de ciocolată!

Dacă nu aveți timp de meditație în timpul zilei, apelați la tehnica *unirii primelor trei degete* și *readuceți în minte* cuvintele folosite în *Alfa* privind necesitatea dietei pentru slăbire. Vă va ajuta dacă în acest timp veți mai privi acea fotografie în care arătați mai subțire; va fi un îndemn mental care va accentua starea de hotărâre, îmbunătățind starea sufletească, iar aceasta va contribui în mod esențial la funcționarea optimă a corpului.

Dacă vă preocupă într-adevăr această problemă, veți găsi și singur alte variante mai apropiate de stilul personal de interpretare; folosiți-o pe cea care simțiți că vi se potrivește cel mai bine.

3.5.4– Analiza altui caz – experiment de lăsare a fumatului prin vizualizare în *Alfa*

Un alt caz foarte solicitat pentru experimentare este fumatul. Vă puteți lăsa de fumat prin metoda Autocontrolului? În mod similar cu slăbitul și aici vom folosi modul de lucru pe etape, lăsând timp corpului să învețe să se supună complet noilor instrucțiuni venite de la creier.

Referitor la avantajele renunțatului la fumat: nemaibăgând toxine în corp, respirația va deveni mai curată, vitalitatea va crește, ba chiar se va multiplica, organele de simț vor funcționa mai bine, veți face și o economie la bugetul familial, iar viața vi se va îmbunătăți. Dacă v-ați convins de aceste avantaje, faceți primul pas:

– *Intrați în Alfa și proiectați-vă pe ecranul mental la ora și în poziția în care* fumați prima țigară a zilei (să zicem: la birou, cu cafeluța în față); desigur că vă veți vedea calm o perioadă de timp (fiindcă asta vă calmează, nu?).

– Împingeți această imagine spre stânga cu o a doua imagine, pe care o aduceți din dreapta, în care vă vedeți făcând o mulțime de lucruri în decursul acestei ore, fără însă a fuma! Faceți afirmația: *„Începând de acum, între ora 7 și 8 voi renunța la fumat. Voi savura faptul că în timpul acestei ore nu mai fumez și că pot face o mulțime de alte lucruri. Merge ușor renunțarea, deja m-am obișnuit."* Repetați până când, chiar și în *Beta* fiind, va trece ușor prima oră fără să fumați.

Urmează apoi cel de al doilea pas: câștigați și cea de a doua oră! Dar fără să forțați nota, fiindcă asta ar însemna o pedeapsă pentru trupul vostru, ceea ce nu ar fi cinstit, pentru că psihicul și nu trupul a început să fumeze. Deci lăsați psihicul să învețe ceea ce are de făcut, pe baza imaginației, dar de data asta în mod invers, în cel al renunțării.

În orele în care totuși nu sunteți în stare să renunțați, de câte ori intenționați să vă aprindeți o țigară, întrebați-vă: *„Doresc eu într-adevăr să aprind această țigară?"* Veți fi surprins de cât de multe ori vei obține ca răspuns un: NU! Repetați investigația și așteptați cu următoarea țigară până când răspunsul va fi: DA! Numai atunci mai permiteți-vă una. Dacă totuși, în ora deja eliberată de a fuma, corpul vă cere o țigară, folosiți tehnica pentru cele trei degete, inspirați adânc și, folosind aceleași cuvinte

ca în timpul meditației, spuneți cu multă convingere că: *„În această oră nu fumez!"* Și nu veți fuma. Veți fi, poate, surprins că totuși se poate și așa ceva, dar va începe să vă placă noua stare benefică.

Ca și la meditația pentru slăbit și aici puteți găsi alte variante mai potrivite; nu ezitați să le folosiți. Rapoartele testărilor arată că mulți practicanți ai Autocontrolului au renunțat la fumat sau au redus sensibil numărul de țigări, motiv suficient de susținut pentru recomandarea metodei.

3.6– Tehnici și Metode de sensibilizare a subconștientului

Cunoașteți și înțelegeți:

– tot ce veți imprima în subconștient, se va proiecta mai târziu pe ecranul vieții sub forma unei experiențe, a unei condiționări sau a unui eveniment;

– rugăciunea: mijlocește o legătură armonioasă între mentalul conștient și cel subconștient, dirijându-le acțiunea către un scop bine determinat;

– nu trebuie să așteptați apariția greului, ca să vă rugați; faceți din rugăciune o parte integrantă și constructivă a vieții voastre, dar rugați-vă cu putere și cu credință;

– uniți-vă mentalul cu psihicul, focalizați-le asupra a ceea ce doriți să realizați, rugați-vă cu credință și credeți în realizare, iar puterile creatoare ale subconștientului vor acționa imediat;

– rugăciunea se va îndeplini în baza legii acțiunii și reacțiunii; gândul cu care faceți rugăciunea reprezintă forța care acționează procesele mentale necesare generării răspunsului corespunzător din subconștient – reacțiune; de aici rezultă felul cum trebuie să gândiți ca să aveți o viață plăcută: gânduri armonioase și pline de bunăvoință, dorință de sănătate și de pace lăuntrică.

3.6.1– Curățenia mentală

Pentru a face o curățenie mentală generală avem un anumit exercițiu verificat în practică: este un exercițiu de decizie și voință, în sensul selectării gândurilor folosite în activarea și ghidarea activității creierului propriu, folosind metoda Autocontrolului, care oferă protecția necesară împotriva proastelor obiceiuri și a gândurilor negative pe care le avem, fiindcă în zona *Alfa* și *Teta* gândul negativ nu poate exista, iar efectul gândurilor și al cuvintelor sunt mult potențate.

3.6.1.1– Metoda celor 6 paşi

Primul pas: sunteţi în *Beta*; începeţi prin a vă considera a fi o persoană tot mai iubitoare (şi implicit, iertătoare), iar iubirea aproapelui consideraţi-o ca şi cum ar fi esenţa finală a tuturor lucrurilor – chiar aşa şi este! Adunaţi-vă gândurile pentru toţi şi pentru toate şi înveliţi-le în iubirea voastră, lăsându-le aşa, ca pe un aluat la dospit.

Al doilea pas: intraţi în *Alfa* şi conştientizaţi-vă faptul că în această stare toate activităţile negative ale subconştientului sunt anihilate, putându-se manifesta numai activităţile pozitive.

Al treilea pas: concepeţi dorinţa de a vă face o curăţenie mentală generală: că vreţi de acum înainte să gândiţi numai în mod pozitiv, fără nici un gând ascuns, chiar în starea *Beta* fiind, că vreţi să deveniţi un om bun, înţelegător, iubitor şi iertător cu toată lumea.

Al patrulea pas: aduceţi în câmpul vizual ecranul mental şi vizualizaţi-vă pe el cu suferinţa sau boala pe care o aveţi în clipa de faţă. Simţiţi unde se manifestă boala, apoi cum forţele curative se concentrează spre acest loc.

Al cincilea pas: împingeţi uşor spre stânga, cu mâna energetică, imaginea suferindă şi aduceţi în locul ei o imagine în care apăreţi complet vindecat şi fericit. Priviţi o perioadă de timp această imagine, simţiţi şi savuraţi bucuria de a vă fi vindecat complet. Conştientizaţi faptul că meritaţi această vindecare şi libertatea stării de bine. Simţiţi faptul că în această stare de sănătate completă sunteţi în deplină armonie cu voinţele pe care le are Natura faţă de persoana voastră.

Al şaselea pas: conştientizaţi-vă faptul că acum sunteţi curăţat mental, că nici un gând pervers nu va mai circula prin mintea voastră, că v-aţi recăpătat starea de sănătate, seninătate şi pace interioară deplină.

Ca dovadă, aduceţi-vă legătura cu gândurile lăsate la dospit, desfaceţi legătura şi împrăştiaţi toate gândurile, care de data asta sunt benefice, la toţi şi la toate. Simţiţi cum primiţi răspunsul de dragoste la gândurile voastre curate, de acum.

Trăiţi clipa de iubire faţă de ceilalţi şi faţă de dumneavoastră personal. Încheiaţi prin:

„Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere."

3.6.1.2– Metoda celor 6 valuri

Primul val – valul mâniei: sunteți în *Beta*; începeți prin a vă aminti situația neplăcută când cineva sau ceva v-a supărat; simțiți deja cum supărarea năvălește peste voi ca un val de mare înalt și de culoare roșie (culoarea furiei) și cum vă clatină cu forță.

Al doilea val – valul neutral (de neutralizare): intrați în *Alfa* și conștientizați-*vă faptul că în această stare toate activitățile negative ale subconștientului* sunt anihilate, putându-se manifesta numai activitățile pozitive. (Mai țineți minte, în *Alfa* nu puteți să intrați cu gânduri sau sentimente negative, fiindcă le veți lăsa la ușă, iar la întoarcere, va fi avut grijă cineva ca să le ia de acolo, fapt pentru care îi veți mulțumi acelui „cineva"). Imaginați-vă deci un al doilea val, mai mare ca primul și de culoare albastră (culoarea neutralizării), care vă spală, neutralizând mânia și schimbându-vă culoarea și care vă fixează cu picioarele pe pământ.

Al treilea val – valul fixator (fixează culoarea liniștitoare): concepeți dorința de a vă face o curățenie mentală generală: vreți de acum înainte să gândiți numai în mod pozitiv, fără nici un gând ascuns, să luați totul așa cum este, să înțelegeți situația și să nu vă supărați pe nimeni și pe nimic, chiar în starea *Beta* fiind, că vreți să deveniți un om bun, înțelegător, iubitor și iertător cu toată lumea. Imaginați-vă un al treilea val, și mai înalt, dar blând și de culoare verde, de data asta, care vă spală și vă fixează liniștea.

Al patrulea val – valul curățitor (curăță focarul de mânie)· aduceți în câmpul vizual ecranul mental și vizualizați-vă cu mânia de la început pe care ați avut-o față de situația sau de persoana care v-a provocat-o. Simțiți locul unde se manifestă mânia, apoi cum forțele curative se concentrează pe creasta *unui al patrulea val* și mai înalt, alb-verzui, care se apropie spre acest loc și îl curăță.

Al cincilea val – valul liniștitor (liniștește locul curățat): împingeți ușor spre stânga imaginea mărioasă și aduceți în locul ei o imagine în care apăreți complet liniștit și senin, așteptând calm și voios un al cincilea val cristalin. Priviți o perioadă de timp această imagine, simțiți și savurați bucuria de a vă fi liniștit complet. Conștientizați faptul că meritați această liniștire și libertate a stării de bine. Simțiți faptul că în această stare de liniștire completă sunteți în deplină armonie cu voințele pe care le are Natura față de voi.

Al șaselea val – valul plăcerii (aduce plăcere în mental): conștientizați-vă faptul că acum sunteți curățat mental, că nici un gând de mânie nu va mai circula prin mintea voastră, că v-ați recăpătat starea de liniște, seninătate

şi pace interioară deplină. Ca dovadă, trimiteţi mării de valuri toate gândurile bune, calme şi pline de dragoste. Simţiţi cum un al şaselea val şi mai înalt, dar calm, unduios, răcoros şi cristalin, vă spală şi vă returnează răspunsul de dragoste la gândurile curate. Trăiţi clipa de iubire faţă de ceilalţi, faţă de valuri, faţă de mare şi faţă de voi înşivă; gustaţi din plin această plăcere mental-sufletească. Încheiaţi prin:

„Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere."

Din practicile noastre de peste 30 de ani, exersarea acestor metode este bine să se facă zilnic, dimineaţa şi seara. Dacă vă puteţi permite ca timp, puteţi să o faceţi ori de câte ori vreţi, fiindcă niciodată nu va fi prea exagerat, iar contraindicaţii nu există, totul fiind orientat înspre beneficitatea organismului.

Revenind la autovindecare: primul pas fiind făcut, dar cu credinţă şi seriozitate, următorul pas va veni în mod automat. Exersaţi în *Beta* şi în *Alfa* şi simţiţi că trăiţi iubirea faţă de ceilalţi şi faţă de voi. Dacă în timpul zilei simţiţi că vă slăbeşte acest sentiment, împreunaţi-vă cele 3 degete şi el va reveni imediat.

3.7– Autovindecare

3.7.1– Cum să înţelegem autovindecarea

3.7.1.1– Autovindecarea nu exclude consultul medical

Pe măsură ce vă veţi însuşi tehnica Autocontrolului Pas cu Pas, veţi avea un mijloc puternic în lupta pentru învingerea oricărei maladii.

Aceasta însă nu înlocuieşte activitatea medicului curant; mai degrabă îl ajută la mărirea eficienţei activităţii sale de vindecare. Pentru a avea succes deplin mai trebuie să îndepliniţi cele trei elemente esenţiale oricărei vindecări: încrederea în vindecător, credinţa în vindecare şi liniştea sufletească. Recomandarea noastră este ca, în cazul exerciţiilor de Autocontrol pentru vindecare, să aveţi şi controlul medicului, pentru că el lucrează în sfera obiectivă, pe când voi, în sfera subiectivă; o îmbinare de atacuri a bolii din două direcţii nu poate să facă decât o grăbire a vindecării.

Şi totuşi: este nevoie de folosirea dimensiunii subiective în lupta pentru vindecare? Să vedem dacă un factor nedecelabil clinic duce la dezechilibrarea organismului, de la o intervenţie făcută tot în sfera obiectivă nu se aşteaptă rezultate pozitive.

Factorul abuziv care poate da peste cap echilibrul biochimic din organism poate fi: o stare de stres, o comportare agresivă, un sentiment nelalocul lui etc., pentru a cărui înlăturare, care duce la restabilirea echilibrului, este nevoie de: relaxare, înviorare şi gânduri vindecătoare.

Până când în locul senzaţiilor datorate stresului nu poţi pune senzaţiile date de relaxare, nu poţi spera de la un medic decât la un tratament al efectelor şi nu al cauzei.

De exemplu: La o persoană emotivă se pot diminua simptomele datorate unui ulcer, dar dacă nu i se diminuează şi emotivitatea în sine, nu vor dispărea nici cauzele apariţiei ulcerului.

Deci starea sănătăţii voastre, chiar şi în cazul unei asistenţe medicale de excepţie, cu aparatură tehnică de ultimă oră, depinde tot de voi! Puteţi lua doctorii cu carul; va fi degeaba, dacă nu vă va păsa de viaţă. Să munceşti în echipă cu vindecătorul tău. Iată o lege de bază în vindecare. Ştiinţa unui doctor sau a unui bioterapeut, personalitatea lui, harul său de a te face să crezi în vindecare, sunt lucruri esenţiale, dar totuşi fără dorinţa şi voinţa voastră de a vă face bine, nu sunt de ajuns.

3.7.1.2– Cum să colaborezi cu medicul

În primul rând: Să nu-l deranjaţi cu orice fleac pe care l-aţi putea şi singur rezolva. Sper că mai ţineţi minte ce spunea Valeriu Popa: **„Oamenii să fie educaţi de acest fel, încât pentru boli cronice să nu se mai ducă la doctor. La doctor, pentru boli cronice se duc numai proştii şi fricoşii."**

Fiind însă obişnuiţi să aruncăm răspunderea noastră pe umerii altora, dăm fuga imediat la doctor şi ieşim de acolo mulţumiţi numai dacă ne dă o reţetă lungă, cu cât mai multe şi felurite medicamente. Iar unii doctori, ca să-şi etaleze competenţa pe care o cer pacienţii, aşa şi fac. Halal lor, dar halal şi nouă!

Trebuie să ne învingem această greutate în a ne lua răspunderea propriilor noastre fapte, această poftă de a consuma multe medicamente, această lene şi uneori chiar frică de a ne schimba modul de viaţă, această lipsă de încredere în propriile noastre forţe şi în inteligenţa primordială a celulelor care ne compun organismul. Boala survine tocmai datorită acestor bariere pe care noi înşine le creăm împotriva naturii.

În al doilea rând: Să căutaţi să duceţi o viaţă echilibrată, iar dacă aţi călcat în străchini şi v-aţi îmbolnăvit, daţi-vă singur un diagnostic terapeutic neconvenţional, prin aflarea răspunsului la o singură şi simplă întrebare:

Ce am mâncat? şi măcar de-acum să vă cuminţiţi, să renunţaţi la a mai fi robul poftelor, fiindcă, aşa cum spunea Valeriu Popa:

„Vă săpaţi singuri groapa cu dinţii, pentru că sunteţi robii poftelor; vă îmbolnăviţi şi fugiţi la doctor."

Dacă ne-am analiza stilul de viaţă alimentar, la orice simptom apărut ne-am da seama singuri unde am greşit, ne-am pune singuri diagnosticul şi ne-am prescrie singuri tratamentul: schimbarea! Iar schimbarea trebuie să o facem înspre bine:

Dacă vrem să ne fie bine,

trebuie să ne întoarcem la natură.

În al treilea rând: Nu uitaţi că oricât de singur şi de bolnav v-aţi simţi fizic, în viaţă, să nu vă speriaţi niciodată, pentru că în suflet îl veţi avea întotdeauna pe Dumnezeu.

În al patrulea rând: Ar trebui să ştiţi ceea ce ar trebui să ştie şi doctorul vostru referitor la acţiunea lui asupra voastă şi anume spusele lui Hippocrates: **„Metodele de lucru pentru un medic sunt:**

1– vorba, 2– plantele, 3– bisturiul."

Iar dacă aţi şti asta, precis că aţi avea marea grijă de a nu nimeri tocmai în faza a treia!

În al cincilea rând:

a)– Dacă totuşi trebuie să mergeţi la doctor, să ştiţi că, din punctul de vedere al medicului, pacientul ideal este cel relaxat fizic şi psihic; deci, când aţi ajuns acolo, intraţi în *Alfa* şi relaxaţi-vă, altfel îi veţi da de furcă având mentalul agitat şi fizicul bulversat.

b)– Dacă aveţi de luat medicamente, trebuie să ştiţi că: dacă medicamentul prescris de medic joacă un rol obiectiv în vindecarea suferinţei pe care o aveţi în corpul fizic, acţiunea sa îndreptându-se înspre interiorul corpului unde s-a instalat boala, în schimb forţa voastră mentală joacă un rol subiectiv în vindecarea suferinţei, ea adresându-se nivelelor energetice superioare şi prin asta amplificând acţiunea de vindecare. Deci, luaţi medicamentul după prescripţia medicului, apoi intraţi în *Alfa*, vizualizaţi-vă cu boala respectivă, vedeţi cum medicamentul luat ajunge la ţintă şi cum îşi face efectul vindecător. Prin asta vă ajutaţi fizicul (nivelul energetic inferior) să intre în echilibru cu nivelele energetice superioare, nivelele interioare acceptând în acest fel mai bine medicamentul; acum interiorul conlucrează cu exteriorul în scopul vindecării, iar vindecarea se instalează mult mai repede.

3.7.1.3- Înlăturarea atragerii bolii prin autocompătimire

Cei care se tot gândesc la o boală, cei care cred că au făcut ceva care îi va îmbolnăvi, la fel ca şi cei care se autocompătimesc, într-adevăr, se vor îmbolnăvi pentru că îşi cheamă singuri boala.

„Boala vine chemată" – spune un vechi dicton extraordinar de real. Dar de ce se întâmplă aşa? Pentru că, gândind aşa, v-aţi acţionat mentalul, iar el dă ordin subconştientului, care este un executant fidel şi realizează tot ce i-aţi comandat.

De exemplu: vi se spune: „Să nu stai în curent, că răceşti". Mentalul vostru va contabiliza această afirmaţie ca pe un fapt real, iar această acceptare va transforma afirmaţia într-o convingere: de acum încolo mentalul va conta pe acest fapt pe care îl va şi duce la îndeplinire, adică atunci când veţi sta în curent, chiar că veţi răci.

Un alt exemplu: Sistemul vostru imunitar poate ţine în şah bacteriile şi viruşii care vă înconjoară permanent. Cum? Prin acţiunea subconştientului, care are înrădăcinat în el modalităţile menţinerii funcţionalităţii organismului. Ajunge însă o gândire negativă pentru ca mentalul să înfrâneze sistemul imunitar. Trebuie ţinut cont de faptul că: Aşteptările cu caracter negativ ne îmbolnăvesc, în schimb cele cu caracter pozitiv ne însănătoşesc.

Imaginaţia are şi ea un efect de întărire a realizării gândului, oricare ar fi el: bun sau rău; la fel; şi formarea imaginii (vizualizarea) şi conştientizarea rezultatului.

Tocmai de aceea trebuie ca de oricâte ori avem vreo suferinţă, să nu ne autocompătimim, pentru că procedând aşa vom da comenzi negative mentalului nostru, care va acţiona în sensul comenzii; de fiecare dată trebuie să adoptăm o poziţie optimistă, fără de îngrijorare, să ne rugăm pentru vindecare şi să credem în ea ca şi fiind rezolvată.

Exemplu: Un om care a simţit o anume durere se duce la medic şi îi mărturiseşte că are o durere care o să-i treacă, numai că nu ştie ce anume doctorie să ia. Medicul îi prescrie reţeta, omul îşi ia conştiincios doctoria şi se însănătoşeşte.

– Foarte bine, veţi spune, şi ce-i cu asta?

Este, fiindcă medicul nu i-a găsit nimic maladiv şi i-a prescris doar tablete de dextroză. Şi atunci ce anume l-a vindecat pe bolnav? Numai încrederea în el că se va însănătoşi, în medic pentru că va şti ce medicament eficace să-i dea şi în medicamentul însuşi (efectul placebo).

Medicul a prescris un medicament neutru, dar știa că sarcina de vindecare o va duce la bun sfârșit psihicul pacientului (De data asta era un medic priceput!).

Morala este că vă puteți pune psihicul la lucru, prin propria vrere, iar prin asta vă ajutați pe voi înșivă, ca și pe alții.

3.7.2– Autovindecare simplă în *Alfa*

Din punctul de vedere al sănătății, chiar și numai intrarea în *Alfa* are efect vindecător, relaxarea cerebrală ducând la echilibrarea energetică a organismului. Tocmai de aceea vă recomand ca în caz de boală să intrați în zona *Alfa* pentru câte 15 minute de trei ori pe zi.

Cel mai bine este ca exercițiile să le faceți: dimineața după trezire, după masa de prânz și seara înainte de culcare. De ce? Pentru că în aceste momente suntem de obicei mai relaxați, iar astfel putem activa mai bine *Alfa*.

3.7.3– Autovindecare prin alinarea durerii în *Beta*

Pare incredibil, dar există o metodă extrem de simplă pentru alinarea unei dureri direct în *Beta*, adică în starea normală cotidiană și are efecte remarcabile în cazul durerilor cronice și acute.

Fiindcă prin durere corpul ne atenționează asupra zonei afectate, care răspunde cauzei tulburării organice, ne vom îndrepta atenția asupra acelei zone dureroase și, printr-o asociație de idei mentale, vom dispersa durerea. Iată cum:

a– indicați cu degetul arătător locul dureros, gândindu-vă intens la acest loc (conștientizați-l ca entitate dureroasă);

b– dacă durerea voastră ar avea volum, în ce fel de container ar încăpea: într-o cutie mică de conserve, într-una mare, într-un borcan de 3 litri, într-o damigeană de 10 litri, într-una de 20, într-un vagon?

c– dacă durerea ar avea culoare, a voastră cum ar fi?

d– dacă durerea ar avea gust, a voastră ce gust ar avea?

e– dacă durerea ar avea miros, a voastră cum ar mirosi?

Prin aceste asociații de idei mentalizăm durerea (care este subiectivă) și dându-i volum, culoare, gtas, miros, gust, senzație tactilă, o materializăm.

Adică durerea devine obiectivă, iar creierul vostru o sesizează ca atare şi începe să sintetizeze endorfine, pe care le dirijează spre locul dureros – obiectiv, anihilând durerea.

După câteva minute de la acest exerciţiu, reluaţi-l şi observaţi ce schimbări au avut loc între timp în ceea ce priveşte locul, volumul, culoarea, vocea, mirosul, gustul, senzaţia tactilă. Dacă mai persistă, repetaţi ciclul; durerea va trece în aşa măsură, încât după o vreme nici măcar nu o veţi mai putea localiza.

Câteodată durerea este atât de veche încât o consideraţi proprietate personală, spunând: „Durerea mea"; iar dându-i şi un titlu cu localizare precisă: „Durerea mea de genunchi", o complicaţi şi mai mult.

O durere cronică este deja un obicei. De ce vreţi să suferiţi inutil? Scăpaţi de acest obicei care în timp a devenit deja o credinţă că trebuie să suferiţi de acea durere. Apelaţi la Autocontrolul Pas cu Pas şi trăiţi-vă viaţa liniştit, fără dureri inutile create şi întreţinute numai de mintea voastră!

3.7.4– Autovindecare prin întărirea aurei

3.7.4.1– Ce este aura

Aura reprezintă totalitatea emanaţiilor energetic subtile emise de corpurile fluidice care înconjoară o fiinţă vie.

Majoritatea oamenilor înţeleg prin corp doar pe cel fizic; în realitate corpul în totalitate este format din corpul fizic vizibil, la care se adaugă şi celelalte şapte corpuri energetice invizibile ochiului nostru normal obişnuit.

Pe măsură ce ne depărtăm de corpul fizic, corpurile energetice devin tot mai subtile, având vibraţii tot mai înalte, se întind tot mai mult în spaţiu şi sunt tot mai dificil de văzut şi chiar de vizualizat. Pe măsura purificării nivelului de vibraţii personale, adică a ridicării planului de vibraţii spiritual şi a exersării, fiecare om va putea vedea aura.

Un exerciţiu simplu: întindeţi o palmă spre un perete zugrăvit într-o culoare deschisă şi priviţi-o concentrat. După mai multe repetări veţi vedea în jurul degetelor o reverberaţie a aerului asemănătoare cu cea de deasupra unui reşou electric aprins sau cu cea de deasupra asfaltului străzii într-o zi toridă. De data asta însă nu este vorba de un efect caloric, ci este un halou energetic; este chiar aura palmei.

Un alt exercițiu simplu: alegeți o zi senină și uitați-vă spre cer; până la albastrul cerului veți vedea o pătură fină de mici globulețe cu un punct central aflate într-un dans vesel, haotic, la fel cu mișcarea browniană a moleculelor. Știm că acestea sunt particule de energie cosmică de care orice organism, pe lângă alimentația sa specifică, are nevoie pentru a trăi. S-au denumit: prana, orgon, Qi etc.

Un exercițiu mai detaliat: tot într-o astfel de zi senină priviți coroana unui pom: exersând, veți observa în jurul ei un fel de flăcărui mov-- palide, cu o mișcare ușor unduitoare; este aura pomului. Veți remarca faptul că dacă bate vântul, aceste flăcărui se vor deplasa ușor în direcția respectivă. După o perioadă de exerciții, când v-ați mai versat, veți observa cum particulele de prana sunt atrase și intră în aura pomului. Ei bine, ca orice ființă vie, ca și omul, pomul metabolizează această energie subtilă.

De acum încolo, cu perseverență, veți reuși să vă dezvoltați capacitatea de a vedea aura unui om. În general ea se întinde sub o formă ovoidală în jurul corpului, de la câțiva centimetri până la o distanță de ordinul metrilor, în funcție de energia vibrațională a omului respectiv.

3.7.4.2– Corpurile energetice subtile

Conform clarvăzătorilor, la om există șapte corpuri energetice care îmbracă învelișul corpului fizic, urmărind ovoidal forma trupului carnal, în ordine crescătoare a vibrațiilor:

Corpul Fizic

Corpuri subtile inferioare:
1- Corpul Eteric (Corpul Vital sau Corpul Dublu Eteric)
2- Corpul Astral (Corpul Emoțional sau Corpul Dorinței)
3- Corpul Mental (Natura Mentală)

4- Corpul Astral Superior (punte între corpurile subtile inferioare și cele superioare)

Corpuri subtile inferioare:
5- Corpul Cauzal (Karmic)
6- Corpul Spiritual (Budic)
7- Corpul Atmic (reprezintă Voința Divină)

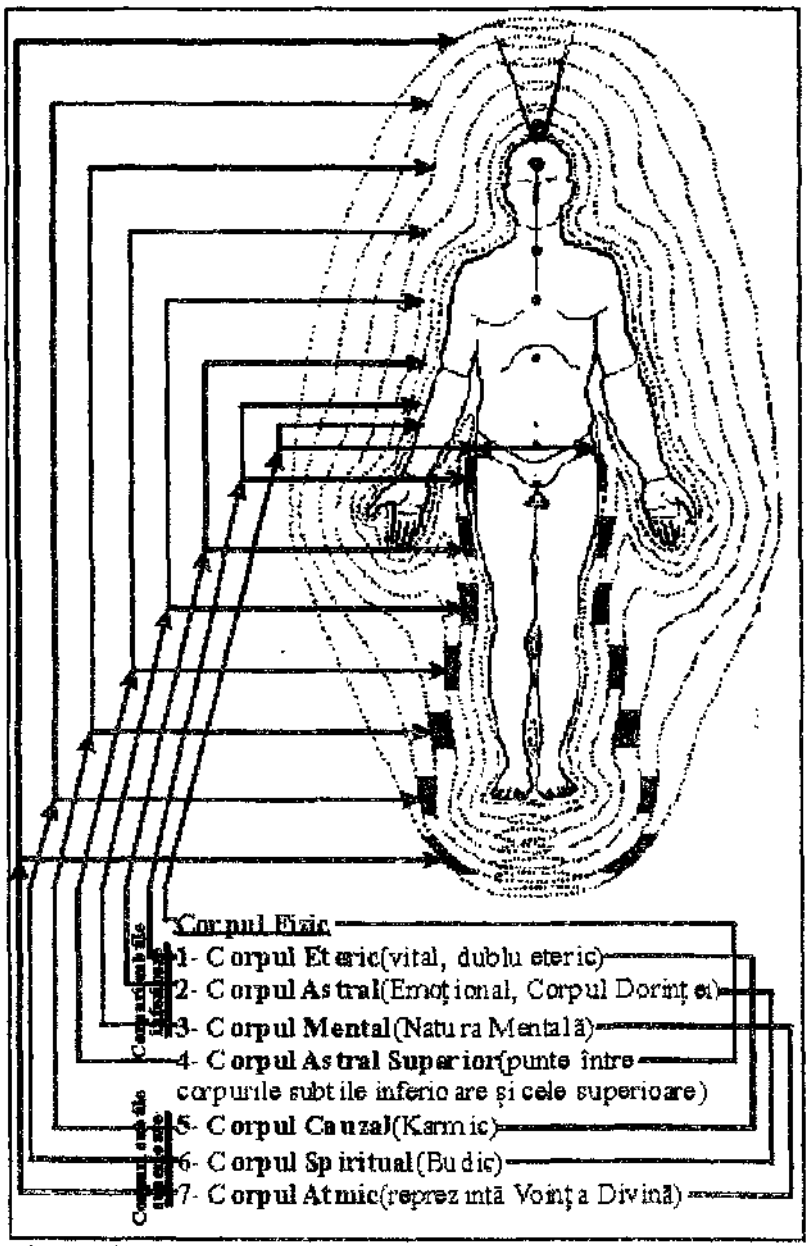

Corpul Fizic
1- Corpul Eteric (vital, dublu eteric)
2- Corpul Astral (Emoţional, Corpul Dorinţei)
3- Corpul Mental (Natura Mentală)
4- Corpul Astral Superior (punte între corpurile subtile inferioare şi cele superioare)
5- Corpul Cauzal (Karmic)
6- Corpul Spiritual (Budic)
7- Corpul Atmic (reprezintă Voinţa Divină)

Fig. 45– Corpul fizic uman şi Aura cu cele 7 Corpuri Energetice Subtile

3.7.4.3– Vizualizarea aurei în *Alfa*

Intrați în *Alfa* și spunându-vă: Acum îmi voi vedea aura, proiectați-vă pe ecranul mental și vizualizați-vă aura sub forma unui halou ovoidal colorat într-o suprapunere de culori care vă înconjoară corpul fizic.

3.7.4.4– Vizualizarea în *Alfa* a unui anumit corp subtil

Dacă vreți să vizualizați un anumit corp energetic subtil, exterior corpului fizic, intrați în *Alfa*, apoi faceți afirmația:
Acum mă voi acorda pe nivelul de vibrații al corpului subtil ..... (denumiți-l) și-l voi vizualiza pe ecranul mental.

Ca să nu facem vreo confuzie în interpretarea personală a culorilor vizualizate asupra aurei, în comparație cu interpretarea clarvăzătorilor, chiar și acestea diferind între ele din cauza diferențelor între capacitățile lor bioenergetice paranormale, vă dăm următoarele sfaturi: exersați vizualizarea aurei și a corpurilor subtile; notați în mod repetat *vizualizările făcute; creați-vă singur propria voastră viziune. Putem trage* câteva concluzii:
– aura fiind constituită din ansamblul de culori ale corpurilor subtile, ea se poate îmbunătăți prin regularizarea fiecărei culori componente în parte, adică prin readucerea la parametrii normali a vibrațiilor culorii fiecărui nivel vibrator de corp subtil;
– știind că fiecare culoare corespunde totodată și unei anumite funcții organice, readucând la parametrii ideali corpul energetic (acest „adevărat corp de lumină" – după cum îl definește Dr. Janine Fontaine în „Medicina Corpului Energetic") prin recâștigarea purității și a strălucirii culorilor lui după cele șapte culori fundamentale (ROGVAIV), iar apoi suprapunându-l peste corpul fizic (vezi calările corpurilor subtile), vom realiza șablonul ideal după care va funcționa corpul fizic.

3.7.4.5– Încărcarea aurei cu Lumină

Dat fiind că toate bolile apar mai întâi în corpurile energetice superioare, o încărcare a acestora cu Lumină (Energie) va fi salvatoare, aceasta deblocând toate canalele energetice și prin aceasta readucând starea de sănătate a organismului.

Aura presărată cu zone de umbră, ca niște rupturi într-o țesătură prin care iese toată energia ființei fizice, indică faptul că integritatea corpului astral al bolnavului este lezată și că acesta trebuie curățat și

reparat de către corpul astral al vindecătorului, pentru ca mai apoi, după reparație, acesta primind energie de la natura întreagă, să se regenereze.

Corpul astral astfel refăcut va transmite energie corpului fizic, care, aspirând această energie, se va reface la rândul său. Aceasta este schema de vindecare şi ea trebuie înfăptuită întocmai.

Pentru aceasta:

– intrați în *Alfa*, relaxați-vă câteva minute, apoi spuneți mantrele de ajutor şi protecție:

„Invoc Lumina; sunt un canal curat şi perfect. Lumina îmi este călăuză. Prin Lumină sunt protejat față de orice influență, indiferent de tip, mod de acționare şi direcție de acțiune. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie. Tot ce creez şi tot ce realizez se face prin voința, cu ajutorul, sub controlul şi în numele Tatălui. Amin!"

– luați poziția de recepție–emisie, adică deschideți-vă palma mâinii stângi (recepție) pentru a primi Energia (Lumina), spuneți mantra de cerere:

„Doamne, trimite-mi din Lumina Ta atât cât am nevoie pentru a-mi întări aura"– şi îndreptați palma mâinii drepte (emisie) către imaginea voastră de pe ecranul mental; baleiați propria voastră imagine cu fascicolul care țâşneşte din podul palmei drepte, până când aura vă devine alb–strălucitoare.

3.7.5– Autovindecare prin activarea chakrelor

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului, deci şi activitatea chakrelor, care nu sunt altceva decât puncte de metabolizare a energiilor subtile. Când o chakră este blocată sau închisă, organismul nu mai funcționează într-un regim de echilibru sau nu mai are acces la energiile cosmice. În interacțiunea de transformare a energiilor fizice şi a celor eterice, în cadrul echilibrului energetic, cauza şi efectul sunt într-o continuă interdependență. Tocmai aceste caracteristici energetice ne permit ca să putem testa starea de sănătate (echilibru energetic) a organismului şi să putem interveni asupra ei pentru a o echilibra.

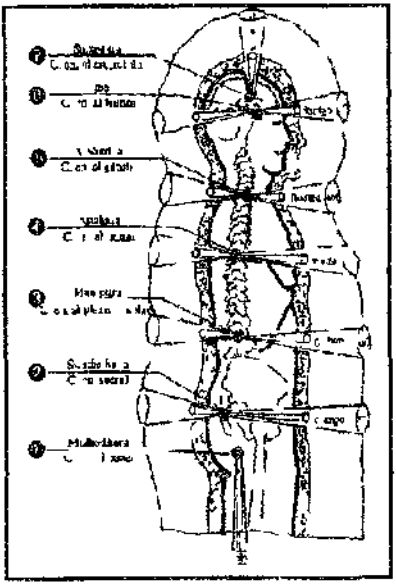
3.7.5.1– Ce sunt chakrele

Atât pe corpul fizic, cât şi pe cele energetice, există un număr de deschideri circulare cunoscute, din filozofia indiană, sub numele de chakre (în traducere liberă=roți). În general se vorbeşte despre 7 chakre principale şi mai rar despre cele secundare, care sunt de ordinul sutelor, amplasate pe tot corpul.

Noi am făcut apel la chakrele secundare din podul palmelor cu care lucrăm frecvent chakra din palma stângă este folosită pentru recepție iar cea din dreapta pentru emisie

Exemplul cel mai concludent îl vedem în reproducerile în care apare Mântuitorul palma mâinii stângi o ține întinsă spre Tatăl pentru a primi Lumina iar dreapta spre oameni pentru a i vindeca prin emisia acesteia asupra lor

Cele 7 chakre principale sunt



1= Muladhara(chakra bazei), situată în prelungirea coloanei vertebrale la jumătatea perineului
2= Swadisthana(chakra ombilicală), situată la trei degete sub ombilic,
3= Manipura(chakra plexului solar), situată în dreptul plexului solar,
4= Anahata(chakra inimii) situată în centrul pieptului pe orizontala inimii,
5= Vishudha(chakra bazei gâtului) situată la baza gâtului
6= Ajna(chakra mentală), situată la baza nasului între sprâncene,
7= Sahasrara(chakra creștetului capului), situată în dreptul maleolei din creștetul capului

Fig. 46– Cele 7 Chakre Principale (Centri Energetici)

Poziționarea chakrelor pe corpul Eteric (vital) și pe corpul Astral (emotional)

Chakra 1 și 7 se caracterizează printr o deschidere conică emergând din corp spre exteriorul lui, iar celelalte (2 6) prin una biconică, având deschideri înspre partea ventrală (față) și dorsală (spate)

Chakrele au rotații alternativ diferite și în funcție de sex, astfel, începand cu chakra 1 spre 7 la bărbați 1=sens orar 2=sens antiorar etc iar la femei 1=sens antiorar, 2=sens orar etc

Folosind un cristal de cuarț putem afla sensul de rotație al chakrei respective.

– Cu pendulul din cristal de cuarț când pacientul stă culcat: apropiem pendulul de fiecare chakră și îl rugăm să ne indice spinul chakrei respective. Pendulul se va roti în acel sens;

– Cu un cristal de cuarț ținut cu vârful spre pacient atunci când acesta stă în picioare: ținem pacientul de încheietura antebrațului stâng pentru a-i simți pulsul și plimbăm cristalul de-a lungul liniei mediane a corpului, cu vârful îndreptat spre corp, oprindu-ne în dreptul fiecărei chakre; datorită energiei induse de cristal, atunci când acesta se va afla cu vârful spre sensul de rotație a vortexului chakrei, pulsul pacientului se va accelera; dacă pulsul se diminuează, el este în direcție opusă. Pe partea din spate a corpului (partea dorsală) lucrurile stau invers.

3.7.5.2– Activarea chakrelor prin energizare cu Pendulul din Cristal de Cuarț

Ținând pendulul în dreptul unei chakre, îl rugăm să încarce cu Energie acea chakră; el se va roti în sensul de încărcare cerut de sensul de rotație al chakrei.

Menținem pendulul în rotație până când acestea încep să scadă, ceea ce indică încărcarea chakrei cu energie. Se continuă încărcarea tuturor chakrelor.

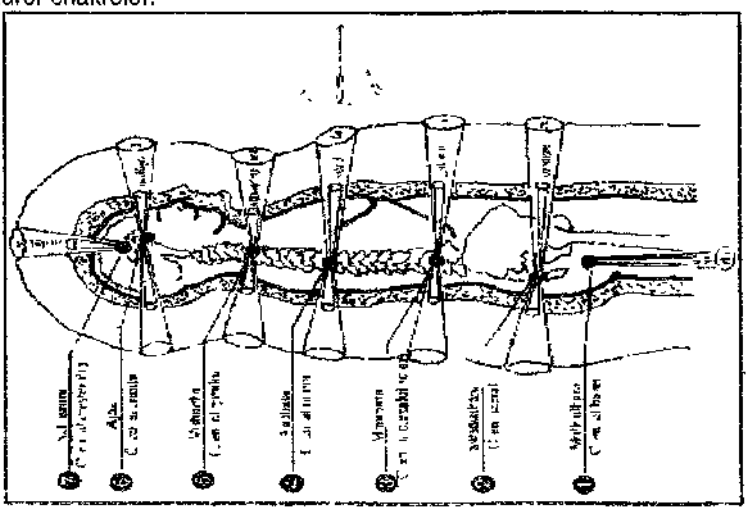


Fig. 47– Activarea Chakrelor cu Pendulul din Cristal de Cuarț

3.7.5.3– Activarea chakrelor prin încărcarea lor cu Lumină

Prin activarea chakrelor cu Lumină, acestea îşi intensifică viteza de rotaţie, „se deschid", primind mai multă energie, fapt vizualizat în aură, care devine alb-strălucitoare.

Procedura este:

– intraţi în *Alfa*, relaxaţi-vă câteva minute;

– spuneţi mantrele de ajutor şi protecţie:

„Invoc Lumina; sunt un canal curat şi perfect. Lumina îmi este călăuză Prin Lumină sunt protejat faţă de orice influenţă, indiferent de tip, mod de acţionare şi direcţie de actiune. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie Tot ce creez, tot ce realizez, se face prin voinţa, cu ajutorul, sub controlul şi în numele Tatălui. Amin!"

– vizualizaţi-vă pe un ecran mental mare; exploraţi-vă aura şi vedeţi ce modificări au apărut în ea.

Cu timpul veţi observa că nu mai este nevoie să vă proiectaţi pe ecranul mental, pentru că pur şi simplu Eu-l vostru va părăsi corpul fizic şi se va reîntoarce spre el, aşa încât vei fi tu în faţa ta!

Deschideţi-vă mental palma mâinii stângi din al doilea corp energetic superior (corpul astral), pentru primirea Luminii (Energiei Universului), spunând: *„Doamne, dă-mi din Lumina Ta atât cât trebuie pentru a-mi activa chakrele şi aura mea."*

Veţi vizualiza un fascicol de Lumină albă coborând în palma mâinii stângi (recepţie), care va ieşi prin palma mâinii drepte (emisie). Cu ea activaţi-vă chakrele, pornind de la chakra a VII-a către a I-a şi spunând pe fiecare chakră câte una din cele 7 rugăminţi din Tatăl Nostru:

Chakra a 7-a – Sahasrara (chakra creştetului capului): *„Tatăl nostru Care eşti în ceruri, sfinţească-se numele Tău"*; veţi vizualiza cum, deşi ţineţi mâna paralel cu corpul, Lumina albă emisă prin mâna voastră dreaptă, odată ajunsă în dreptul chakrei, va coti în jos şi va pătrunde în chakra aflată în creştetul capului;

Chakra a 6-a – Ajna (chakra mentală) *„Vie împărăţia Ta"*; veţi observa schimbarea culorii fascicolului emergent din alb strălucitor, în albastru – violet cu steluţe aurii;

Chakra a 5-a – Vishudha (chakra bazei gâtului): *„Facă-se voia Ta, precum în cer aşa şi pe pământ"*; fascicolul devine de culoare albastră–azurie;

Chakra a 4-a – Anahata (chakra inimii). *„Pâinea noastră cea spre fiinţă dă-ne-o nouă astăzi"*; fascicolul se schimbă în culoarea verde–smarald;

Chakra a 3-a – Manipura (**chakra plexului solar**): *„Şi ne iartă nouă greşelile noastre precum şi noi iertăm greşiților noştri"*, fascicolul s-a transformat în culoarea aurie;

Chakra a 2-a – Swadisthana (chakra ombilicală): *„Şi nu ne duce pe noi în ispită"*, culoarea fascicolului devine portocalie;

Chakra întâia (1) – Muladhara (chakra bazei): *„Ci ne izbăveşte de cel rău"*, fascicolul devine de culoare roşie ca focul, iar în momentul când va ajunge în dreptul deschiderii chakrei, traiectoria lui va coti în sus, pentru a pătrunde exact în deschiderea ei.

Veți continua cu o spălare a întregului corp, cu Lumină Albă:

A)– în partea din față (ventrală) a corpului:

– faceți o baleiere de sus în jos a treimii din stânga a părții din față a corpului, trimițând din vârfurile degetelor un fascicol lat de lumină albă, spunând: *„Că a Ta este Împărăția"*;

– baleiați acum treimea din mijloc, spunând: *„Şi puterea"*;

– baleiați treimea din dreapta, spunând: *„Şi slava"*;

B)– în partea din spate (dorsală) a corpului:

– faceți o baleiere a jumătății din stânga a spatelui corpului: *„În veci şi-n vecii vecilor"*;

– şi o ultimă baleiere pe jumătatea din dreapta a spatelui: *„Amin! "*

Metoda o puteți aplica ori de câte ori constatați o slăbiciune în organism, în psihic sau ori de câte ori doriți; efectul va fi numai benefic, vizând schimbări impresionante în stabilitatea afectivă şi în cea fizică.

Cu timpul veți putea încerca şi ajutorarea altora, de aproape sau de la distanță (repetăm că în *Alfa* nu există distanțe), cu aceleaşi efecte benefice. În general se simte un val de căldură plăcută care învăluie corpul, creând o stare de bine. Dacă vă veți întreba cum de se întâmplă toate aceste lucruri, aduceți-vă aminte de ceea ce vă spunem acum:

Faceți experimentul, nu-l abandonați, simțiți-l şi atunci credeți-l fără a-l mai cerceta! Fiindcă aceste lucruri sunt de fapt lucrări ale Puterii Supreme la care ni s-a permis accesul, nu şi intervenția!

3.7.6– Autovindecare prin intrarea în Templul de Cristal

Impozantă denumirea de Templul de Cristal, nu? Dar să ştiți că la fel de impozantă este şi terapia de vindecare posibil de practicat în acest templu! Dar să vedem despre ce este vorba:

– Dimineața, după trezire, spălați-vă pe mâini și pe față cu apă rece, luați o gură de ceai de mentă și retrageți-vă într-un colț liniștit și cu un ambient plăcut, deschideți geamul și creați o lumină obscură.

Țineți cont de faptul că nu poziția contează, ci confortul, așa încât așezați-vă comod într-un fotoliu orientat cu capul spre nord, sprijiniți-vă capul de spătarul lui, iar picioarele desculțe puneți-le pe podea, paralele și distanțate; să nu aveți asupra voastră nimic stânjenitor pentru respirație (curea, cravată, șireturi).

– Puneți-vă un cristal în mâna stângă, cu vârful îndreptat înspre chakra din palmă, iar aceasta așezați-o peste palma deschisă a mâinii drepte. Atenție: stângacii vor proceda invers!

– Faceți trei cicluri de respirație Yoga (inspir adânc în 4 timpi / ținut respirația 4 timpi / expir în 4 timpi / ținut respirația 4 timpi) pentru aerisirea plămânilor și relaxarea circulației, apoi intrați în *Alfa* folosind accelerarea intrării prin tehnica pentru cele trei degete (mai lejer la mâna stângă), spunând: Număr rar de la 5 la 1 și intru în cele mai profunde zone *Alfa.*

– Făcând această activare a zonei *Alfa* vă veți afla în fața unui Cristal în formă de templu, având o ușă de intrare deschisă, deasupra căreia stă scris:

Roagă-te și vei intra.

Va trebui să vă rugați pentru realizarea gândurilor voastre bune și să spuneți de trei ori mantra trinitară:

„În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin!"

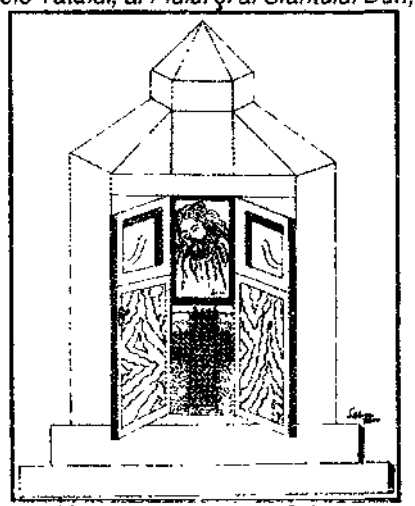


Fig. 48- Templul de Cristal

– Abia acum puteți intra.
– Trecând de ușă, vă veți afla într-un spațiu ca dintr-o altă lume, ca într-o catedrală imensă; în fața voastră este o cruce mare, parcă de foc, de o culoare și strălucire divină.
– Închinați-vă în fața ei și spuneți mantra trinitară:

„În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin!"

– Pentru a merge mai departe și pentru a face mai departe ceea ce v-ați propus, spuneți mantrele de protecție și de ajutor:
„Invoc Lumina; sunt un canal curat și perfect. Lumina îmi este călăuză. Prin Lumină sunt protejat față de orice influență, indiferent de tip, mod de acționare și direcție de acțiune. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie. Tot ce creez și tot ce realizez se face prin voința, cu ajutorul, sub controlul și în numele Tatălui. Amin!"
– Pășiți apoi pe culoarul dintre cele două rânduri de scaune pe care stau, printre alții, și Ghizii voștri Spirituali.
– Dacă vreți să vorbiți cu ei, puteți să o faceți acum, după ce ați spus mantrele de protecție și de ajutor;
– Faceți-vă o activare a chakrelor prin încărcarea lor cu Lumină, așa cum ați învățat la paragraful precedent;
– Întăriți-vă aura după modul cunoscut și corectați-vă, prin mantra trinitară, problemele existente sau apărute între timp;
– Faceți experimentele de ieșire în Spațiu sau în Timp, pe care le doriți;
– Faceți regresii de purificare în viețile anterioare;
– Când ați terminat, mulțumiți-I pentru protecția și ajutorul acordat, închinați-vă și rostiți mantra trinitară în fața Marii Cruci, ieșiți din Templul de Cristal, reintrați în corpul vostru și reveniți în *Beta* spunând:
„Număr rar de la 1 la 5, revin în Beta, sunt complet treaz, odihnit și relaxat, mă simt mai bine decât înaintea exercițiului."

După ce ați revenit în *Beta*, faceți o calare a corpurilor voastre subtile, astfel:
– puneți palma mâinii drepte, cu degetele închise și făcute căuș, în poziție orizontală, peste zona buricului (chakra II – ombilicală – Swadisthana), iar palma mâinii stângi, ținută la fel, dar în poziție verticală, peste cea dreaptă (pentru femei se schimbă sensul);
– stați astfel în relaxare 3–5 minute; veți simți un semnal oarecare (o tremurătură, un val de căldură, o tresărire, un căscat etc.) de încheiere a calării corpurilor energetice subtile;

– binecuvântați-vă, rostind:

„Fie voia și Binecuvântarea Domnului asupra mea."

– încheiați ritualul făcându-vă mental semnul crucii și rostind mantra trinitară:

„În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin!"

3.8– Recomandări pe parcursul drumului

Cândva, pe parcursul drumului, vă veți întâlni, poate, dacă veți fi ajuns la acel nivel spiritual necesar pentru asta, cu „cineva" care vă va privi cu ochi atât de curați și de pătrunzători, încât vă va dezgoli pe deplin sufletul și vă veți simți îngrozit să vă vedeți sufletul gol înaintea Lui.

Mai mult decât atât, curățenia Lui vă va dezvălui murdăria voastră și vă va durea să vă pierdeți vălurile pe care de atâta vreme și cu destulă migală le-ați țesut deasupra murdăriei, căci murdăriei întotdeauna îi sunt dragi vălurile care o acoperă.

– Cu cât Îl veți privi mai bine, cu atât veți vrea să nu vă mai vedeți așa, ascuns sub văluri;

– Cu cât veți remarca mai bine curățenia Sa, cu atât mai mult veți vrea să scăpați de murdăria voastră;

– Cu cât Îl veți lăsa să se apropie de voi, cu atât mai mult vă veți simți cuprins în iubire și veți vrea să deveniți un altul, asemenea Lui;

– Cu cât îl veți respecta mai mult, cu atât veți vrea să ștergeți amintirea a ceea ce ați fost până în acea clipă, iar amintirea se va revărsa din voi în lacrimi de durere, de neputință și de umilință, fiindcă vă veți simți îndurerat că nu ați știut până acum de cum vă puteți schimba, neputincios în fața timpului pierdut și umilit de propria voastră stare anterioară.

– Să nu vă speriați și să nu fugiți, oricât de umilit v-ați simți de propria voastră goliciune murdară; să lăsați deoparte trufia sinelui vostru; să năzuiți să vă puteți curăța; să-L rugați să vă ajute și să-i mulțumiți că vă va ajuta, fiindcă exact asta este menirea lui și exact asta va face. Dar numai dacă veți dori cu ardoare și dacă-I veți ruga cu umilință!

– Să plângeți de neputința voastră de până acum; să lăsați ca trufia să-și jelească trecutul ei pârjalnic și astfel să-și picure toate lacrimile de amărăciune, până când se va topi și nu va mai rămâne nimic din ea.

Așa vă veți spăla de toate vălurile și de toate murdăriile.

Așa se vor spăla și ochii de învăluirea negurii pământești

Aşa se vor destupa şi urechile de înţelepciunea lumeasea atât de pustiitoare Şi abia atunci veţi putea privi fără spaimă, fricâ sau jenă chipul curat şi senin al celui venit să vă întâmpine şi să vă îndrume pe drumul cărării voastre – Maestrul Spiritual **Şi abia atunci veţi putea auzi Chemarea Înţelepciunii Dumnezeieşti.**

Şi chiar dacă totuşi veti fi atât de încrâncenat încât să fiti plin de ură şi chiar dacă ura singură ar putea nimici, veţi simţi totuşi cum Iubirea Lui este cu mult mai tare decât ura voastră, care se va topi ca o adiere de zefir Doriţi-vă să ajungeti să îl puteţi vedea, pentru că atunci veti şti că sunteţi printre cei aleşi să facă viitorul! Şi să nu socotiţi aşteptarea prea lungă, fiindcă atunci ea va fi făcută şi mai lungă, iar de o veţi socoti scurtă, atunci ea va fi făcută şi mai scurtă. Credeţi şi fiţi răbdători!

Fig. 49– Maestrul Spiritual

Capitolul IV

Tehnici şi Metode Avansate

Motto:
„Toate câte le cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit şi le veți avea."

(Mc XI,24)

„După credința voastră, fie vouă."

(Mt IX,29)

4.1– Ajutorarea suferinzilor pe cale proximală

A ajuta pe altul înseamnă a intra în karma lui personală, a hotărî pentru el şi deci a face uz de Legea Liberului Arbitru, pe care Supremul Judecător ne-a lăsat-o să o folosim fără ca El să treacă peste ea. Aşadar, vrând să facem un bine, putem încălca Legea Karmei persoanei respective, atrăgându-ne-o chiar asupra noastră şi suferind în locul lui. Deci mare atenţie: trebuie să-l cerem voie să putem ajuta pe cineva.

Legat de acest aspect, Valeriu Popa ne spunea:

<< Dimineaţa, înainte de a veni în contact cu oamenii, spun următoarea rugăciune:

„Doamne, ajută-mă să ajut pe toţi care au dreptul să fie ajutaţi. Căci tu eşti Unicul Creator şi Unicul Salvator. Amin!"

Şi atunci, eu nu pot să ajut şi nu intru să ajut decât pe cel care are acceptul Divinului. >>

4.1.1– Metode speciale de vindecare

4.1.1.1– Înlăturarea durerilor de cap

Ca să puteţi ajuta la înlăturarea durerilor de cap ale altora:

– intraţi în Alfa şi spuneţi mantrele de protecţie şi de ajutor;

– luaţi poziţia de recepţie (palma mâinii stângi, recepţie, deschisă spre a cere) şi rugaţi-L pe Cel de Sus să vă dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză;

– cu fascicolul de Lumină care vă iese prin palma mâinii drepte (emisie), împingeţi durerea (cenuşie-neagră) afară din capul celui în cauză şi canalizaţi-o spre pământ, mentalizând scurgerea acesteia ca un curent electric prin platbanda de împământare;

– mulţumiţi-I pentru ajutor şi reveniţi în Beta.

Credeţi cu tărie în curăţirea făcută!

În cazul durerilor rebele veţi avea nevoie de ambele mâini aşezate în postura de emisie:

– intraţi în Alfa şi spuneţi mantrele de protecţie şi de ajutor;

– luaţi poziţia de recepţie a Luminii prin chakra a VII-a (Sahasrara), deschizând-o mental ca pe o floare de lotus şi rugaţi-L pe Cel de Sus să vă dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză;

– cuplaţi-vă întrerupătorul mental din palma mâinii stângi pe poziţia emisie (mâna dreaptă fiind prin definiţie pe emisie) şi cu amândouă mâinile,

diametral opuse şi cu palmele uşor ridicate în sus, faceţi mişcări de împingere a durerii de la gât în sus, întâi în poziţia laterală stânga – dreapta, apoi în poziţia faţă – spate, apoi în poziţii alăturate, astfel ca să parcurgeţi toată circumferinţa capului;
– *adunaţi durerea de deasupra capului şi dirijaţi-o spre pământ;*
– mulţumiţi-I pentru ajutor şi reveniţi în Beta.

4.1.1.2– Metoda manuală de vindecare – Mâna Vibratoare

A induce frecvenţa de 10 Hz înseamnă a induce starea Alfa, adică starea de relaxare a celulelor organismului şi implicit starea de vindecare.

Pentru a învăţa această metodă manuală specială, trebuie să învăţaţi să vă vibraţi mâna la o frecvenţă de circa 10 Hz (10 vibraţii pe secundă). Veţi putea realiza această vibraţie astfel: ţineţi mâna astfel încât planul ales pentru exerciţiu (o masă, o noptieră, o bancă din parc, propriul vostru genunchi etc.) să fie atins numai cu vârful degetelor pe care începeţi să le vibraţi fără a le ridica de pe suprafaţă.

Evident că vă veţi ajuta de secundarul ceasului, numărând 10 vibraţii pe secundă, până când veţi stăpâni frecvenţa de 10 Hz. Număratul în sine va constitui un mic efort din partea voastră, dar îl veţi reuşi cu siguranţă, învăţând să număraţi mental.

Cel care practică această metodă – terapeutul (bioterapeutul, bioenergoterapeutul), prin vibrarea mâinii la frecvenţa de 10 Hz transmite *această vibraţie creierului său şi îl aduce în zona de lucru a acestei* frecvenţe, prin aceasta făcând ca însăşi câmpul său energetic să vibreze la aceeaşi frecvenţă.

Metoda are două acţiuni asupra pacientului:
– O acţiune directă, prin vibrarea mâinii terapeutului direct pe corpul pacientului; această vibraţie are efect anesteziant şi sterilizator. Vibrarea mâinii se face pe un anume timp al respiraţiei: vibrarea mâinii cu plămânii plini de aer o numim intervenţie pozitivă, iar pe cea cu plămânii goliţi de aer – intervenţie negativă; aceasta din urmă se face numai în zona capului, terapeutul fiind postat în spatele pacientului.
– O acţiune indirectă, prin intersectarea câmpului energetic al terapeutului (care are deja starea vibratorie de 10 Hz) cu câmpul energetic al pacientului, deci inducându-i indirect în corp, dinspre corpurile subtile exterioare, vibraţia vindecătoare.

Practic, în funcție de încărcarea pozitivă (de tip Yang) sau negativă (de tip Yin) a energiei din zona capului, se poate practica o intervenție de echilibrare a energiilor, respectiv o intervenție de tip negativ sau una de tip pozitiv. Astfel:

A) Intervenția de tip pozitiv:

– stând în fața pacientului, puneți-vă mâinile cu degetele desfăcute în evantai de o parte și de alta a capului pacientului (degetele desfăcute permit o acoperire mai mare a suprafeței și emană mai multă energie); rugați pacientul să închidă ochii și să-i țină așa pe toată durata terapiei vibratoare:

– inspirați adânc și reținând aerul începeți vibrarea mâinilor; capul îl țineți ușor plecat, cu ochii închiși pentru a vă putea

concentra și mentalizați senzația relaxării și a faptului că prin aceste vibrații vreți să opriți cauza unei probleme de sănătate; transmiteți aceste gânduri;

– înainte de a expira aerul, îndepărtați mâinile și deschideți ochii; deci vibrația mâinii o faceți numai pe apneea (ținerea respirației) cu plămânii plini de aer;

– respirați adânc și rar pentru normalizarea respirației, timp în care vă frecați palmele pentru energizare, după care reluați terapia vibratoare, pe o perioadă de 3-5 repetiții.

B) Intervenția de tip negativ:

– reluați toate fazele de mai sus, de data asta însă schimbând polaritatea: adică veți schimba locul palmelor, stând acum în spatele pacientului; de data asta veți vibra mâinile pe apneea (ținerea respirației) cu plămânii goliți de aer.

În cazul în care problema este chiar în zona capului, de exemplu o migrenă rebelă, veți efectua trei pași; îi veți face relaxat, dar atent și concentrat mental asupra reușitei fiecărui pas:

– primul pas: o intervenție de tip pozitiv (stând în față; apnee cu plămânii plini de aer);

– al doilea pas: o intervenție de tip negativ (stând în spate; apnee cu plămânii goliți de aer);

– al treilea pas: din nou o intervenție de tip pozitiv (revenire în față; apnee cu plămânii plini de aer).

Insistăm asupra faptului ca în timpul procedurii să fiți relaxat și să aveți în minte faptul că scopul intervenției voastre este ca mentalul să corecteze cauza suferinței.

Un alt caz: dacă veți lucra asupra unei răni deschise, faceți vibrarea deasupra acesteia, închipuindu-vă în același timp că sângerarea se oprește, iar rana se vindecă.

Pentru a întări efectul vindecător al gândurilor spuneți cu voce tare și hotărâtă: *„Durerea și hemoragia au încetat; nu mai există durere, iar sângerarea s-a oprit!"*

4.1.1.3- Metoda standard

Adică o metodă „la purtător": vă folosiți de energia proprie, pe care o emanați din palme (mai corect spus din chakrele secundare care se află în centrul podului palmelor voastre). Așadar:

– frecați-vă palmele una de alta pentru activarea chakrelor secundare, până simțiți că s-au încălzit bine de tot;

– închideți ochii, relaxați-vă și concentrați-vă asupra a ceea ce veți face;

– după ce Îi cereți voie să-l ajutați pe cel din fața voastră, întindeți palma mâinii stângi pentru recepție și rugați-L să vă dea din Lumina Lui atât cât are nevoie pacientul;

– apropiați palma mâinii drepte (emisie) îndreptată oblic în jos către zona bolnavă a pacientului, înfășurați durerea în Lumină, dizlocați această durere (cenușie-neagră) și împingeți-o în jos, înspre pământ, în timp ce locul ei îl ia Lumina Vindecătoare.

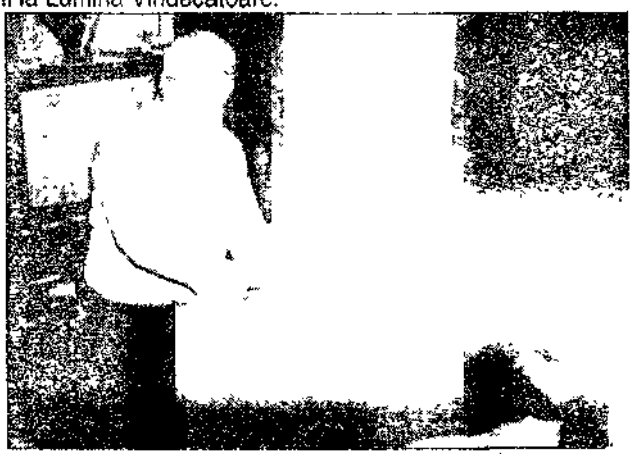


Fig. 50– Vindecare la purtător. Fratele Mitică în acțiune

4.1.2- Diagnosticare prin Proiectarea Efectivă a Simţurilor (PES)

4.1.2.1- Diagnosticarea – cel de al 6-lea simţ

Este demonstrat faptul că primim necontenit informaţii din exterior printr-o a 6-a cale (în afara celor 5 simţuri cunoscute: auz, văz, miros, gust, pipăit), o cale care permite obţinerea informaţiilor de ori unde din timp (din trecut, din prezent şi chiar din viitor) sau din spaţiu (de aproape sau de la distanţe mari, de neînchipuit în Beta), o cale care formează un al 6-lea simţ al omului: capacitatea de percepţie extrasenzorială. În Autocontrolul Pas cu Pas noi nu avem numai simple percepţii, ci ne proiectăm atenţia mentală asupra punctului respectiv în nemărginitul Spaţiu – Timp, exact acolo unde se află informaţia dorită. Deci nu numai percepem, ci ne proiectăm percepţia, aflând oriunde şi de oriunde Diagnosticul! Din acest motiv vom denumi ca termen de referinţă al celui de al 6-lea simţ: Proiectare Efectivă a Simţurilor (PES), iar pe cel de al 6-lea simţ: Diagnosticarea!

4.1.2.2- Creşterea forţelor psihice prin dezvoltarea forţelor imaginative (implicarea părţii logice a creierului – emisfera stângă)

Forţele imaginative sunt ţinute în viaţă de creierul imaginaţiei creative – emisfera dreaptă a creierului, cea care coordonează imaginaţia, intuiţia creativă, cea care printr-un antrenament repetat de dezvoltare a forţelor imaginative poate ignora împotrivirile logicii emisferei stângi – partea logică a creierului, care întotdeauna se împotriveşte intuiţiei, cea care vrea să ştie „de ce", cea care îl are în faţă pe „nu se poate!"

Pe măsură ce dezvoltăm aceste forţe imaginative, ne vor creşte forţele psihice. Implicarea părţii logice a creierului în dezvoltarea forţei imaginative se face prin mai multe etape, descrise mai jos.

Dar, pentru că nu faceţi aceste exerciţii de dezvoltare a forţelor imaginative numai de dragul artei, ci pentru a putea ajuta pe cei aflaţi în suferinţă, veţi avea nevoie, pentru început:

– să vă creaţi un Laborator Mental de Asistenţă pentru Vindecare, cu ajutorul căruia veţi putea face intervenţiile necesare pentru vindecarea psihică a corpului fizic;

– să aprofundaţi elementele de anatomie şi de medicină;

– să exersaţi cu un îndrumător (prieten, parapsiholog, doctor cu vederi mai largi, cunoscător sau măcar aprobativ al domeniului);

– să apelaţi la ghizii spirituali sau la consilierii dezinteresaţi.

Construcția, forma, culoarea, atmosfera, dotările interioare, cât și instrumentarul de lucru al acestui laborator mental le veți stabili după bunul vostru plac.

Menționând cât de departe se găsește simțul nostru psihic față de limbaj și logică, și cât de aproape față de imaginație și simbolistică, să trecem la dotarea laboratorului cu instrumentele și aparatele necesare, folosind imaginația și acordând simboluri acestora, altele decât cele din realitatea fizică, fiind create și confecționate imediat, în funcție de necesități.

De exemplu: o sită foarte fină pentru filtrarea impurităților din sânge; o perie moale dotată cu o pompiță de aspirație a scamelor și a depunerilor de praf alb (calcar) din încheieturile înțepenite și dureroase; un picometru (o picurătoare) cu ulei special pentru dezmorțirea încheieturilor ancrasate; un alt picometru cu ulei dezagregant a ciocurilor de papagal ale vertebrelor coloanei vertebrale; picături și soluții pentru dizolvarea depunerilor din interiorul arterelor, a nodulilor, a chisturilor; pansamente gastrice pentru ulcerațiile interioare; unguente pentru acoperirea ulcerelor exterioare; soluții și spray-uri virofuge (alungă virusurile) și virocide (omoară virusurile) etc.

Acestea și încă multe altele pe care le veți crea ad-hoc la nevoie, vă vor ajuta la vizualizarea eficacității intervențiilor pe care le veți face pentru vindecare; de ele se leagă direct fluxul de câmp PSI (extrasenzorial) pe care îl trimiteți spre persoana în cauză, flux care va determina organismul, după recepția emisiei voastre, să înceapă activarea sistemului imunitar.

În timpul intervențiilor pe care vreți să le faceți, dacă nu veți fi sigur pe sine sau nu veți ști care este procedura optimă, aduceți-vă aminte că există „cineva" care este permanent lângă voi pentru a vă ajuta și pe care trebuie doar să-l apelați cu rugămintea de a vă ajuta: Ghidul vostru Spiritual. Puteți de asemenea chema orice Consilier Dezinteresat.

Dar să revenim; spuneam că implicarea părții logice a creierului în dezvoltarea forței imaginative se face prin mai multe etape:

Etapa I– Activarea imaginației creative

Exercițiu:

– intrați într-o stare de meditație cât mai adâncă;

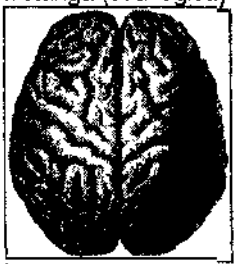
- imginați-vă în fața ușii apartamentului vostru; observați totul cu atenție: ușa, pervazurile, yala, clanța, preșul de la intrare;

– intrați și opriți-vă în sufragerie, cu fața către peretele sudic; vizualizați camera ziua în plină lumină, apoi seara cu toate luminile aprinse; prindeți toate detaliile, luminozitățile, aparențele;
– apropiați-vă de un perete: priviți-l, atingeți-l cu mâna, ascultați-l, mirosiți-l, simțiți-i realitatea fizică;
– gândiți-vă că puteți să intrați în el și faceți acest lucru; în perete veți găsi un mediu ambiant în care încă nu ați umblat; observați acest mediu nou pentru voi, vizualizați-l creativ prin prisma celor 5+1 simțuri și simțiți fiecare senzație: auz – sunete – vibrații / văz – lumini – culori / miros – mirosuri – arome / gust – plăcut sau neplăcut / pipăit – consistență – duritate – temperatură / + intuiție / + feeling de prezențe benefice sau malefice;

Fig. 51– Intrarea în perete

– ieșiți acum din perete și așezați-vă cu fața spre el; luați o pensulă și vopsiți-l pe rând în diferite culori, apoi din nou în culoarea inițială.
În timpul exercițiului arătat, deși emisfera dreaptă execută întocmai comenzile mentale date, emisfera stângă (cea logică) va gândi:

„Nu-mi spune mie că ai intrat într-un perete și că stai în interiorul lui ca într-o altă încăpere unde simți totul din jurul tău; știi foarte bine că stai în continuare în fotoliu!"



„Pot și vreau să intru în perete; chiar am și fost acolo!

Fig. 52– Disputa între emisferele cerebrale

Va trebui să exersați atâta, până când emisfera dreaptă (cea intuitivă) va accepta experimentul mental făcut, ignorând toate afirmațiile logice ale surorii sale stângi și prin aceasta, neputința ignoranței.

Etapa II– Proiectarea în diferite corpuri anorganice

Mai avansăm cu un pas, exersând proiectarea în diferite corpuri anorganice de forme și materiale diferite: un creion, o gumă, o bilă de rulment, o piatră de râu, o minge de baschet etc, unde veți proceda exact ca în cazul peretelui: analizați sunetele, culorile, mirosurile, gusturile, consistența – duritatea – temperatura, prezența entităților.

Iar pentru a nu da timp ca emisfera stângă să reînceapă cu Nu se poate!, intrați în detaliile de structură intimă a obiectului în studiu: vizualizați structura lui cristalină, atomii, fluxurile de electroni, de energie etc., cele care de data asta sunt logice.

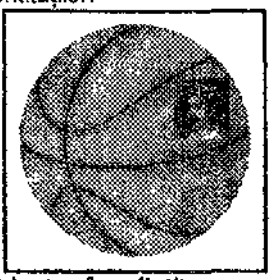


Fig. 53– Proiectarea mentală într-un obiect neînsuflețit

Etapa III– Proiectarea într-un corp organic viu

Mergând de la simplu la complex (Cristal – plantă – animal – om – Spirite – Ființe Superioare), mai faceți un pas proiectându-vă într-un corp organic viu – o plantă, un copac.

Analizați-l din toate punctele de vedere: în funcție de anotimpuri, de starea vremii, de secetă sau de umezeală; proiectați-vă apoi în frunzele, florile și fructele sale. Vizualizați-i și simțiți-i fluxurile și afluxurile de substanțe nutritive, de energii, de substanțe de excreție. Vizualizați cu ochii energetici acea aură mov-violetă pe care ați văzut-o cu ochii fizici. Vă va frapa frumusețea de nedescris a culorilor.

Fig. 54– Proiectarea mentală într-un corp organic viu

Etapa IV– Proiectarea într-un corp de animal

Veți face acum un pas mare: vă veți proiecta într-un corp de animal. Alegeți-vă un animal pe care îl iubiți: să zicem Rici, pisica birmaneză pe care o creșteți de mică în casă, prietena voastră de joacă.

Intrați în Alfa, proiectați ecranul mental, apoi vizualizați-l pe Rici pe ecran; examinați-l cu atenție pe exterior: observați-i nuanțele părului, semnele delicate pe care le are din naștere, capul, urechile, mustățile, ochii pătrunzători care paritesc în voi toate sentimentele pe care le aveți.

Proiectați-vă în interiorul lui Rici; păşiți cu siguranță, fiindcă nu-l va durea nimic: sunteți Gând-Energie doar și așa puteți traversa spațiul și timpul după cum doriți. Intrați în cutia craniană, examinați tot ce vedeți în jur; intrați în creier și aflați ce anume simte față de voi. Faceți o pauză și ieșiți din el; priviți-l din nou din exterior.

Ați reuşit, nu? Vedeți că nu a fost greu deloc? În momentul în care creierul vostru a hotărât și a comandat:

Acum intru în interior!,

ați și fost acolo, instantaneu, fiindcă în Alfa și în mental nu există spațiu și timp de nestrăbătut și de întârziat.

Fig. 55– Proiectarea mentală într-un corp de animal

Să reluăm experimentul: examinați zona toracică, apoi intrați din nou în Rici; examinați tot ce întâlniți acolo: coloana vertebrală, coastele, plămânii, bronhiile, inima. Totul este în regulă, nu? Coborâți acum spre abdomen: examinați tot ce întâlniți în cale. Chiar dacă nu cunoașteți anatomia pisicii, veți reuși să descrieți totul foarte aproape de real.

Etapa V– Proiectarea într-un corp uman

Acum, într-adevăr, vă aflați în fața celui mai mare pas din viața voastră: proiectarea într-un corp uman viu! Aici însă nu mai puteți lucra de unul singur; trebuie să fiți asistat de un îndrumător care vă va ghida pe parcursul experimentului.

Într-un caiet dedicat acestor experimente veți nota: numele subiectului, sexul, date mai importante legate de el (sau ea), precum și maladiile și suferințele pe care le are. Și acum:

– intrați în Alfa, relaxați-vă câteva minute, simțiți-vă în siguranță pentru ceea ce vreți să faceți;

– aduceți-vă în câmpul vizual mental laboratorul mental de intervenții pentru vindecare;

– îndrumătorul vă citește cazul luat spre analiză: numele, sexul, vârsta, localitatea unde se găsește subiectul;

– rolul vostru este să ajungeți la această persoană, să o examinați din exterior, apoi să intrați în ea pentru ca să o studiați din interior, să stabiliți de ce anume suferă și să faceți intervențiile necesare;

– atât în timpul examinărilor, cât și în timpul intervențiilor, de ori câte ori simțiți nevoia, puteți face apel la ajutorul Ghidului vostru Spiritual, la un consilier dezinteresat sau chiar subiectul în cauză;

– pe parcursul procedurii va trebui să-i spuneți îndrumătorului care vă dirijază, tot ceea ce găsiți, chiar dacă aceasta vă face impresia că doar ghiciți.

Fig. 56– Proiectarea mentală într-un corp uman

Când veți face acest experiment, veți simți că Este curată nebunie! Și este într-adevăr, pentru că totul este împotriva a tot ceea ce reprezintă experiența și cel mai elementar bun simț medical din lumea real-lucidă în care trăim. Cel mai interesant experiment ar fi acela în care îndrumătorul vostru ar fi chiar un medic, dar unul cu deschideri largi asupra înțelegerii vieții.

La etape mai avansate veți putea renunța la acest laborator mental, lucrând într-un mod mai direct, prin folosirea mantrei:
„Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie." Programând ca la rostirea acestei mantre să se şi îndeplinească rodul ei, aşa se va şi întâmpla: indiferent de ce anume veți avea nevoie pentru un caz oarecare, la rostirea mantrei veți şi avea în mână ceea ce vă trebuie. De asemeni, cu timpul veți putea lucra şi singur, fără îndrumător.

4.1.3– Repararea – vindecarea cazurilor patologice

De ce uitați că sunteți Fiul Tatălui Ceresc? Dacă ați conştientiza cu adevărat semnificația cuvintelor: „Tatăl nostru care eşti în ceruri...", ați şti că, fiind Fiul Creatorului, aveți nu numai dreptul, ci şi datoria de a interveni în Creație pentru a corecta orice dezechilibru provocat de oameni.

Adică: dacă noi, oamenii, am provocat dezechilibru, atunci tot noi, oamenii, trebuie să-l echilibrăm! Este o lege echitabilă, față de care suntem răspunzători direcți:
Ce singur ai stricat, singur să repari!

Lucrând în Alfa, îi transmiteți celui bolnav pe cale subiectivă tot ce are de făcut, iar organismul său, tot pe cale subiectivă recepționează transmisia (emisia), o implementează în subconştient, care se conformează şi transpune transmisia mentală în realitate fizică.

De ce? Fiindcă subconştientul este dotat prin Creație cu toate cele trebuincioase pentru a întreține viața şi a repara-o în caz de defecțiuni; deci el va şti mult mai bine decât oricine altcineva unde este suferința şi ce are de făcut ca să o vindece; nu-i trebuie decât un impuls, un ajutor de pornire. Tocmai de aceea noi considerăm că nu noi vindecăm bolnavul prin terapiile psiho-mentale aplicate, ci doar îl ajutăm; el se autovindecă!

4.1.3.1– Diagnosticare – fără diagnosticare!

Faptul că putem să descoperim de ce anume boală suferă oamenii, prin cel de al 6-lea simț al omului: capacitatea de percepție extrasenzorială de a percepe semnalele emise de organele în suferință, deci simțim diagnosticul bolii fără a diagnostica, este ceva minunat, iar din moment ce avem o undă purtătoare PSI care ne aduce informațiile

necesare asupra bolii, indiferent de Spațiu și de Timp, înseamnă că am putea transmite pe aceeași cale și energia de care are nevoie acel organ sau organism pentru a se vindeca.

Bazându-ne pe teoria care susține că o boală reprezintă un blocaj al circulației energiei prin corp, susținem ipoteza că, trimițând un fascicol de energie spre chakra blocată și spre organul în suferință, putem debloca stagnarea circulației energetice, ajutând prin aceasta autovindecarea întregului organism.

4.1.3.2- Metoda imaginației mentale

La fel cum prin imaginație putem face să apară pe ecranul mental corpul cu maladiile sale, tot așa putem face să apară pe același ecran mental și corpul în stare sănătoasă, iar asta va induce vibrațiile necesare pentru ridicarea planului vibrațional către cel corespunzător corpului sănătos. Aceasta este una din căile de ajutorare psihică și este la fel de simplă precum am expus-o.

4.1.3.3- Metoda imaginilor succesive

În majoritatea cazurilor când vreți să ajutați pe cineva aflat în suferință, teoretic nici nu prea mai aveți nevoie de diagnosticare; de ce să mai pierdeți timpul, când îi puteți trimite ajutorul necesar doar apelând la ecranul mental, pe care deja îl folosiți în mod curent la rezolvarea unor serii de probleme.

Procedura este cea a vizualizării pe ecranul mental a trei imagini succesive, de la bolnav la sănătos:

– intrați în Alfa, spuneți mantrele de protecție și de ajutor, după care proiectați-l pe omul respectiv (subiectul), vizualizându-l cu suferințele sale cu tot, în treimea din stânga a ecranului mental;

– proiectați o a doua imagine, în care procesul de vindecare a început, la mijlocul ecranului;

– cea de a treia imagine, în care omul este perfect sănătos, plin de energie și de încredere în sine, proiectați-o în treimea din dreapta ecranului; deplasați încet această ultimă imagine înspre stânga, împingându-le pe primele două (imaginea maladivă și cea pe jumătate vindecată) ca să iasă din cadrul ecranului mental; măriți această imagine sănătoasă până când acoperă tot ecranul.

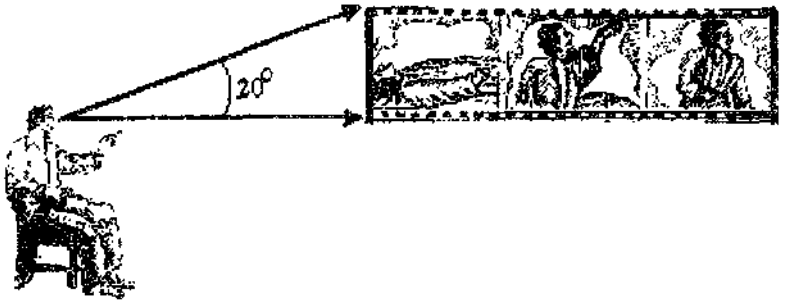


Fig. 57– Vindecare prin trei imagini mentale succesive

Eficiența acestor vizualizări va crește considerabil dacă veți crea convingerea fermă că: Acum este sănătos! În Alfa trebuie să ignorați factorul timp şi în loc de „va fi", să folosiți prezentul „déjà vu": Există!

Pe acest nivel totul are alt sens, iar prezentul spus hotărât va crea un prezent fizic similar; trebuie deci realizată imaginea cu rezultatul dorit aşa ca şi cum v-ați fi atins deja scopul propus.

4.1.3.4– Oprirea unei hemoragii

Dacă aveți de-a face cu o hemoragie, puteți acționa pentru oprirea ei, astfel:

A– Tehnica răcirii rănii: intrați în Alfa, mentalizați cum partea rănită începe să se răcească datorită gândurilor voastre voite de a se răci, vedeți cum sângele curge mai încet; acoperiți rana cu o compresă sterilă peste care puneți gheață pisată; rana este foarte rece, iar sângele curge din ce în ce mai încet; continuați răcirea până încetează hemoragia. Apoi: spălați, dezinfectați, pansați.

B– Tehnica pentru coaserea rănii: intrați în Alfa, mentalizați rana din care curge sângele abundent; aduceți-vă aproape laboratorul mental şi ştergeți rana cu un pansament steril, apropiați-i marginile şi începeți să le coaseți. Apoi: spălați, dezinfectați, pansați.

C– Tehnica sudării cu Lumină: intrați în Alfa, mentalizați rana din care curge sângele abundent; spuneți mantrele de protecție şi ajutor, apoi luați poziția de recepție şi cereți-I atâta Lumină de câtă aveți nevoie ca să puteți suda rana; ştergeți rana de sângele care curge, țineți marginile ei între degetul mare şi mijlociu, iar cu degetul arătător folosit ca un electrod, sudați cu Lumină. Apoi: spălați, dezinfectați, pansați.

4.1.3.5– Rezolvarea afecțiunilor coloanei vertebrale

Unele dintre cele mai frecvente afecțiuni citadine sunt cele ale coloanei vertebrale, neplăcute şi dureroase datorate în cele mai multe cazuri unei deformări a coloanei sau afectării vertebrelor şi a discului vertebral, ceea ce conduce la presarea pachetelor de nervi care trec prin şi pe lângă vertebre, strangulând şi chiar întrerupând astfel circuitele nervoase:

A– deviații ale coloanei datorate dezechilibrărilor anterioare şi posterioare dictate de adaptarea la ortostatism:

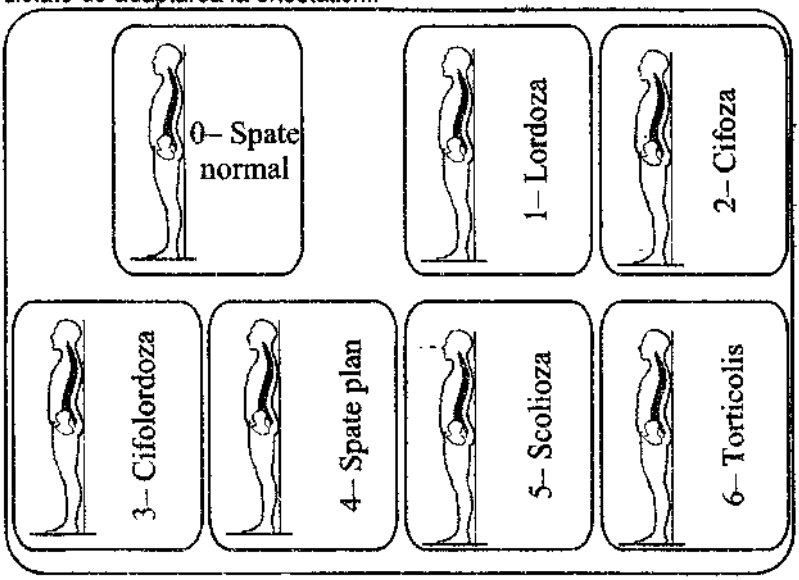


Fig. 58– Deviații ale coloanei vertebrale

Unde:

0– Spate normal= este reprezentat de curburi normale ale coloanei.

1– Lordoza= convexitate anterioară lombară = abdomen proeminent.

2– Cifoza= concavitate dorsală toracală = gâtul şi capul înclinat înainte.

3– Cifolordoza= accentuarea curburilor vertebrale de cifoză dorsală şi lordoză lombară.

4– Spate plan= deviația coloanei în sens reversibil a curburilor normale.

5– Scolioza= deviația coloanei în plan frontal = într-o parte.

6– Torticolis= afecțiunea unui mușchi sterno-cleido-mastoidian = înclinare a capului.

B- algii vertebrale datorate:

1- proceselor degenerative vertebrale=hernia de disc, lumbago acut, lombalgia cronică, sciatica, artroze vertebrale;

2- proceselor inflamatorii vertebrale=spondilita anchilozantă, osteoporoza, osteomalacia, boala Paget;

3- anomalii vertebrale ale regiunii sacro-lombare=spondilolistezis, spina bifida sau cervicale, coasta cervicală, lombalizare. sacralizare, tasarea ultimului disc lombar;

4- leziuni traumatice vertebrale în regiunea cervicală, regiunea toracală, regiunea toraco-lombară=entorse, luxații, fracturi, paraplegia, tetraplegia, morbul Pott, tumori ale rahisului.

Tehnica terapeutică mentală: intrați în Alfa, vizualizați care este situația, apreciați care dintre metodele învățate până acum s-ar potrivi cel mai bine și aplicați-o! La cele învățate până acum, adăugați intuiția voastră personală și creați o metodă proprie adecvată stării de fapt constatată.

De exemplu: aveți de-a face cu o discopatie (unde a avut loc o deplasare a vertebrelor). Tehnici adoptate:

a) Intrați în Alfa și vizualizați care este starea de fapt; localizați zona în care a avut loc deplasarea vertebrelor; vă creați două mâini energetice cu care apucați de o parte și de alta a zonei cu deplasarea de vertebre și trageți pentru a le întinde și a le repune la locul lor. Acum apucați de capetele finale ale coloanei și o întindeți pentru a crea spații echivalente între toate vertebrele.

Imaginați-vă deschiderea chakrei din creștetul capului (a VII-a, Sahasrara) ca pe o floare de lotus (floarea cu 1000 de petale) care se deschide sub razele Luminii care pătrunde prin ea; rugați-vă să primiți atâta Lumină câtă are nevoie această coloană vertebrală și transmiteți această Lumină prin suflarea pe care o faceți asupra coloanei întregi, pentru fixare și energizare.

Priviți imaginea nouă și sănătoasă a coloanei vertebrale, mulțumiți-I pentru ajutor și încheiați ședința, revenind în Beta.

b) Intrați în Alfa și închipuiți-vă coloana vertebrală ca pe un șirag de mărgele (vertebrele) înșiruite pe un șnur de elastic (măduva); vizualizați care este starea de fapt a mărgelelor încălecate; întindeți de capetele șnurului atât cât să permiteți mărgelelor să se reașeze la locurile lor; așezați la loc șiragul de mărgele. Luați poziția de recepție Lumină (prin

mâna stângă), rugați-vă să primiți atâta Lumină câtă are nevoie această coloană vertebrală și cu mâna dreaptă (emisie) plină de Lumina primită neteziți mărgelele aflate în șiragul îndreptat, pentru a mai corecta micile devieri de la poziția corectă, împingând totodată durerea afară din șirag.

Priviți imaginea nouă și sănătoasă a coloanei vertebrale, mulțumiti-I pentru ajutor și încheiați ședința, revenind în Beta.

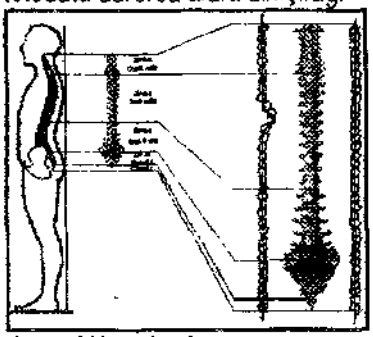


Fig. 59– Vindecarea Coloanei Vertebrale

4.1.3.6– Litiaza urinară (calculoza aparatului urinar)

Calculii (așa-numitele pietre) se formează atât în organele aparatului urinar, cât și pe traiectul său: rinichi-uretere-vezică urinară-uretră; datorită precipitării sărurilor care se găsesc în urină: oxalați, fosfați,-carbonați, urați etc., săruri provenite din transformarea alimentelor ingerate. Apariția calculozei nu are limite în funcție de vârstă; se poate face simțită încă din prima copilărie; la vârstnici apare ca o complicație a unei alte boli a aparatului urinar (adenomul de prostată, disectazia colului vezical, stricturile uretrei, infecția urinară etc.).

– Intrați în Alfa și vizualizați care este situația;
– constatați care dintre organe este atins și dacă este vorba de o piatră sau de mai multe.
– Din Laboratorul Mental luați un bisturiu energetic și desfaceți organul respectiv în zona unde sunt pietrele; luați-le pe rând între degete și fărâmițați-le, sugerând mental:
Dezintegrare până la molecule!

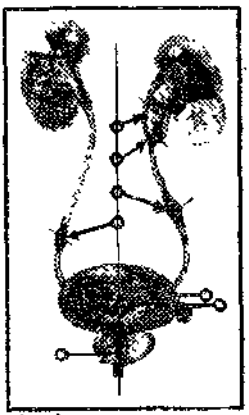


Fig. 60– Calculi în traiectul aparatului urinar

– Când ați terminat cu toate pietrele, spălați cu apă reziduurile obținute, dirijându-le spre ieşire pe calea normală de evacuare către vezică, ungeți-l cu o soluție de lipire şi închideți organul.
– Rugați-vă ca să vi se dea Lumină, atâta cât îi trebuie organului respectiv pentru a se reface şi cu ea înveliți-l ca într-un pansament.
– Mulțumiți pentru ajutor şi încheiați şedința.

De obicei după prima şedință încep durerile de eliminare, dar incomparabil mai diminuate față de cele date de tratamentul medical al unui astfel de caz.

În cazul unei litiaze renale, urmărind vizual urina colectată într-un borcan, se va putea constata tulburarea acesteia sau eliminarea de mâl.

4.1.3.7– Bolile vaselor sanguine

La arterite, arterioscleroze sau în alte cazuri când constatați depuneri pe pereții interiori ai vaselor sanguine:
– intrați în Alfa, proiectați pe ecranul mental vasele sanguine la o scară mărită, pentru a putea avea acces liber de mişcare;
– intrați în aceste canale, aduceți-vă aproape laboratorul mental, apoi observați atent toate zonele cu depuneri; folosiți un spray cu solvent pentru dizolvarea depunerilor, apoi un detergent pentru spălarea de curățire, eventual mai rugați şi câteva ajutoare să vină să curețe;
– mulțumiți pentru ajutor, ieşiți din canale, micşorați-le la dimensiunea lor normală şi încheiați şedința.

Când constatați rupturi de vase, treaba este şi mai simplă:
– sau le coaseți capetele rupte sau le sudați la capete sau le îmbinați unul în celălalt (ca la o îmbinare de furtunuri), folosind, evident, un adeziv pentru lipituri speciale.

În cazul varicelor, indiferent dacă sunt interioare sau exterioare, procedați astfel:
– Întindeți vasul de sânge pe toată lungimea traseului său, până când se îndreaptă, iar ceea ce excede tăiați.
– Îmbinați apoi capetele rămase, printr-un procedeu ca mai sus.

4.2– Ajutorarea suferinzilor pe cale distală

Ați învățat să credeți în ceea ce vizualizați, iar asta vă ajută să vă antrenați talentul psihic. Tot ceea ce se întâmplă și vi se pare de necrezut la început, cu timpul veți accepta că se petrece după legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier; el se extinde mult dincolo de granițele fizicului real; poate intra în legătură cu oricine și orice, oricând și oriunde, depășind nemărginitul Spațiu-Timp. Însă ca să se extindă, are nevoie de stimulul dorinței, al credinței și al speranței. Iar toate acestea trebuiesc întărite de hotărârea de a vrea!

4.2.1– Comenzi mentale la distanță

Atunci când vreți să ajutați de la distanță un prieten aflat în suferință, puteți să îi trimiteți și unele comenzi mentale. Astfel, în cazul unor noduli, chistun, tumori, umflături de natură necunoscută, intrați în Alfa, vizualizați-l și trimiteți-i comanda de: resorbție sau dezintegrare sau eliminare, după cum este cazul.

Toate procesele biochimice care au loc în organism sunt reacții reversibile (cu dublu sens), cu preponderență într-un sens sau altul, în funcție de condițiile pe care le oferă organismul.

Deci: dacă formarea unui nodul, a unui chist, a unei tumori sau chiar a unei metastaze se datorează condițiilor de un anume sens oferite de organism, atunci s-ar putea crea și condiții pentru reacția inversă!

Încercați și veți observa că nu numai teoretic este valabilă această concluzie; chiar și în realitate procesul se va opri din evoluția sa, iar apoi va începe treptat să dea înapoi aproape insesizabil, dar cu efecte palpabile, de obicei într-o lună-două.

În cazul unor litiaze comandați mental: Dezintegrare până la molecule! și fiți convins că procesul de vindecare va începe imediat.

Dacă lucrați pe o glandă endocrină cu funcționare defectuoasă, ajutați-o să-și reia funcționarea corespunzătoare prin activarea mentală: Activare (Hiperfuncție), sau Moderare (Hipofuncție), după caz, iar glanda, ca orice organ ascultător, se va supune.

4.2.2– Ajutorarea de la distanță prin vizualizare pe Ecranul Mental

Metoda aceasta o folosim de preferință fiindcă ni se pare a fi cea mai complexă, tocmai pentru că poate folosi oricare dintre tehnicile și metodele învățate până acum sau chiar toate laolaltă! Vom prezenta o

formulă adecvată scopului de vindecare a celui aflat în suferință, fiecare dintre voi fiind invitat să-şi construiască propria sa metodă:
a)– intrați în Alfa şi întrebați-L dacă aveți voie să vă ocupați de vindecarea celui aflat în suferință care v-a solicitat; dacă NU, vedeți-vă de treabă şi nu intrați în karma acestuia, fiindcă o veți atrage asupra voastră; dacă DA, atunci urmați cursul lucrării;
b)– vizualizați subiectul şi stabiliți unde aura lui este afectată, care dintre chakre sunt dezechilibrate energetic şi care anume organe emit semnale de suferință;
c)– consultați-vă Ghidul Spiritual, eventual apelați şi la unul sau mai mulți Consilieri Dezinteresați pentru a stabili terapia optimă de care subiectul are nevoie pentru a se vindeca;
d)– creați ecranul mental şi utilați-l, în partea stângă, cu instrumentele şi aparatele de care aveți nevoie: pendulul de cristal, ansa radiestezică, bagheta elastică, cât şi o serie de alte instrumente ajutătoare care considerați că vă vor fi de folos; le puteți amplasa chiar deasupra ecranului mental, unde mai puteți pune şi câteva beculețe mici colorate de tip LED-uri care să vă răspundă optic la întrebările esențiale;
e)– aduceți-vă şi laboratorul mental dotat cu toate utilitățile necesare intervențiilor psiho-chirurgicale şi amplasați-l în colțul din dreapta al ecranului mental, pentru ca să fie mereu la îndemână, pentru orice fel de intervenție;
f)– stabiliți prin măsurători de biodetecție procentul de posibilă participare a medicinii alopate la vindecare, din totalul ajutorului pe care îl poate primi cel aflat în suferință (eventual detaliați pe specialități);
g)– stabiliți la fel şi pentru alte terapii neconvenționale de vindecare (acupunctură, masaj reflexogen, masaj bioenergetic general, homeopatie, cromoplatie, cristaloterapie, argiloterapie, urinoterapie, dietoterapie, sacroterapie etc.); însumați valorile procentuale şi aflați diferența, care, în afară de participarea la fiecare terapie în parte, va fi partea Lui specială de participare la însănătoşire; lămuriți subiectul să apeleze direct prin rugă sinceră la căpătarea ajutorului acestei părți importante;
h)– măsurați câtă Lumină (Energie) mai are din cantitatea pe care a primit-o la naştere şi ce procent din ceea ce îi lipseşte se mai poate recupera; puteți măsura asta pe fiecare corp energetic subtil;
i)– stabiliți procentul de ajutor pe care îl puteți da prin Autocontrol, în ce dozaj şi în câte etape; j)– faceți un grafic de consultanță;

k)– în ziua stabilită pentru acordarea ajutorului prin terapia psiho-mentală a Autocontrolului, intrați cât mai profund în Alfa, relaxați-vă, concentrați-vă, spuneți mantrele de protecție și de ajutor:

„– Invoc Lumina; sunt un canal curat și perfect. Lumina îmi este călăuză.

– Prin Lumină sunt protejat față de orice influență, indiferent de tip, mod de acționare și direcție de acțiune.

– Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie.

– Tot ce creez, tot ce realizez, se face prin voința, cu ajutorul, sub controlul și în numele Tatălui. Amin!",

după care proiectați subiectul pe ecranul mental (puteți face chiar și un salt în timp și spațiu pentru a fi lângă el); luați poziția de recepție pentru primirea Luminii (palma mâinii drepte îndreptată către cer, pentru a cere), spuneți mantra de cerere:

„Doamne, dă-mi din Lumina Ta pentru a trece prin mine și a o da acestui om, atât cât îi trebuie lui pentru însănătoșire",

iar cu palma mâinii drepte trimiteți Lumina pentru energizare și vindecare către aura, chakrele și organele subiectului, după cum v-ați programat și după cum este cazul.

Veți folosi, după caz, comenzi mentale adecvate stării induse pentru vindecare, ca: activare, diminuare, hiperfuncție, hipofuncție, resorbție, dezintegrare până la molecule, eliminare, și oricare altele care corespund momentului și intenției vindecătoare.

l)– după ce ați terminat tot ce aveați de făcut, vizualizați imaginea sănătoasă a subiectului și faceți semnul crucii peste el, spunând mantra trinitară:

„În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin";

m)– reveniți în Beta, numărând de la 1 la 5.

Când ați ajuns la formarea imaginii perfect sănătoase a subiectului și când pronunțați asupra lui mantra trinitară, sosește un moment deosebit de plăcut când veți simți că v-ați îndeplinit misiunea propusă: aceea de a-l ajuta; este momentul când veți fi pătruns de undele benefice emise de cel pe care tocmai l-ați ajutat.

În primele săptămâni de energizări, mai ales dacă acționați direct asupra a ceva palpabil (noduli, chisturi, tumori), pot apare unele mici acutizări de durere, pe care le-am denumit: dureri de vindecare. De asemeni poate apare senzația unor valuri de căldură, semn al recep-

ționării energiei trimise sau chiar bulversate, mai ales la persoanele cu deficit mare de energie care se trezesc subit pe nivelul optim energetic.

Este momentul să arătăm că aici nu se pune problema compatibilității energetice dintre terapeut și subiect, așa ca în terapiile cu aplicații fizice personale, ca de exemplu în masajul reflexogen; și asta pentru că nu terapeutul îi dă subiectului din energia sa, ci Dumnezeu, din Energia benefică universală, iar El este compatibil cu toată lumea!

De curiozitate, măsurați gradul de compatibilitate (pentru acest caz de terapie); veți obține întotdeauna valori peste 90–95%. De asemenea, nu este neapărat necesar să vă preocupe localizarea exactă a chakrei sau a organului aflat în suferință sau în dezechilibru energetic (exces de energie sau deficit de energie), pentru că El oricum le știe pe toate, iar voi L-ați rugat să vă ajute fiindcă îl slujiți și fiindcă sunteți doar un canal energetic de transmitere a Harului Divin.

Un alt subiect: nefolosind Lumina Lui care este doar benefică și folosind numai energia personală, riscați probleme de incompatibilitate cu subiectul (fiindcă fiecare organism vibrează pe o anumită frecvență proprie), iar prin energizarea acestuia îi puteți face mai mult rău decât binele pe care vroiați să i-l faceți. Folosind însă Lumina Lui, nu este nici o problemă în a împinge afară din organism energiile negative (cenușiu spre negru) ale durerii și dezechilibrului energetic și a lăsa în urma lor Lumina vindecătoare dată de El.

Ar mai fi de atins un subiect: dacă vreun terapeut, bioterapeut, bioenergoterapeut, acuză epuizare fizică, psihică și energetică după una sau mai multe ședințe, ba chiar și pierderi în greutate, să fiți convinși că „undeva" s-a strecurat o greșeală. Ba chiar una mare de tot! Dacă ne vom aduce aminte de cele spuse de Iisus Hristos când și-a trimis apostolii să-i ajute pe oameni:

„Tămăduiți pe cei neputincioși, înviați pe cei morți, curățiți pe cei leproși, pe demoni scoateți-i; în dar ați luat, în dar să dați." (Mt.X,8), vom găsi și singuri greșeala înfăptuită în mod necugetat: luatul de plată pentru un dar primit!

Nici unul dintre noi, cei care lucrăm bioenergetic, nu ne-am plătit vreodată acest har. Că l-am dezvoltat printr-un curs sau altul de specializare plătit și că i-am dezvoltat capacitățile de aplicare, DA!, dar acest har l-am primit în dar, pe care nu l-am plătit și nici nu-l vom putea plăti vreodată. **Iar un har nu poate fi vândut!**

4.2.3– Ajutorarea de la distanță prin proiectarea în corpul bolnav

Procedura este următoarea:

– intrați în Alfa, relaxați-vă câteva minute, simțiți-vă în siguranță pentru ceea ce vreți să faceți;

– aduceți în câmpul vizual laboratorul mental de intervenții pentru vindecare;

– proiectați-vă lângă subiect, faceți-i o examinare din exterior, apoi intrați în corpul bolnav pentru a-l studia din interior, stabiliți de ce anume suferă și să faceți intervențiile necesare;

– atât în timpul examinărilor, cât și în timpul intervențiilor, de ori câte ori simțiți nevoia, faceți apel la ajutorul Ghidului vostru Spiritual și la un consilier dezinteresat; puteți discuta chiar și cu subiectul.

Energia psihică radiată de oamenii aflați în mare pericol vital are intensitate maximă; de aceea o mamă simte atât de bine situația limită a copilului său. Dar și un tată!

Iată un exemplu:

M. Firu: << Într-o seară când eram într-o delegație, eram pe punctul de a adormi și vrând ca a doua zi să găsesc soluția cea mai bună pentru a rezolva problemele urgente care mă presau, am intrat în Alfa și le-am enumerat, lăsând ca intuiția subconștientului să le organizeze. Am simțit căderea lină dar hotărâtă în somnul cel aducător de încărcarea bateriilor – după cum spune Dan Seracu. La început a fost o liniște totală, mai apoi m-am simțit într-o poiană cu nuci, tufe de mure, flori, gâze și păsări care ciripeau vesele și pline de viață. Respiram adânc aerul curat și înmiresmat de arome.

Dintr-odată am simțit că respir greu: trăgeam pur și simplu de plămâni, ca de niște foale de fierar, ca să sugă aerul în interiorul lor. M-am întrebat: De ce? În clipa imediat următoare l-am văzut pe băiatul meu, Dan-Cristian, respirând greu în patul lui de acasă și având febră. Simțeam cum mă privește sub ochii închiși de greutatea somnului febril, chemându-mă lângă el. În acea clipă m-am trezit buimac: Ce se întâmplă? Într-o clipită mi-am dat seama că este ceva grav și, rugându-mă la Cel de Sus să mă ajute, mi-am spus impetuos: Întoarce-te imedit în Alfa; numai de acolo vei putea să-l ajuți!

M-am întins în pat și m-am învelit exact așa cum m-am aflat atunci când m-am trezit. Am simțit că mă cufund în gând și dintr-o dată m-am simțit lângă Dan al meu care gâfâia din greu, căutând să respire. I-am pus mâna pe frunte și am simțit cum arde. M-am concentrat pe: Răcorește-te!

Am rămas cu mâna pe fruntea lui, răcorindu-l şi, uitându-mă fix în mijlocul frunţii, între sprâncene, acolo unde este situată chakra Ajna. dorind din tot sufletul să-l pot ajuta, am simţit cum mă strecor în corpul lui, plimbându-mă prin gâtul lui şi deblocând accesul aerului, apoi în plămâni, uşurându-le travaliul respiraţiei, apoi mângâind inima şi calmându-i contracţiile repezite.

Am măturat tot ce era blocaj, am uns tot ce era în mişcare şi în frecare reciprocă şi am aerisit toate ungherele traseelor de respiraţie. Am transpirat, muncind, odată cu Dan al meu şi am simţit cum odată cu mine şi el se simte liniştit şi împăcat.

Am ieşit din el. i-am făcut câteva pase de periere a aurei şi eliminare a energiilor perverse, apoi un masaj reflexogen în talpă, acţionându-i zonele de eliminare toxine, apoi zonele limfatice, ca să le activez pentru prepararea antidotului, după care l-am sărutat pe frunte şi am plecat sigur că totul a trecut.

A doua zi am dat un telefon şi am întrebat de el; mi s-a spus că l-a prins o ploaie zdravănă pe când se întorcea de la un antrenament de baschet – sportul lui favorit – şi că a făcut destul de repede febră mare. Nu mai era timp să meargă la un doctor, aşa că s-a băgat în pat şi s-a culcat.

I-am mulţumit Lui pentru că m-a ajutat să-l ajut pe Dan al meu şi i-am mai mulţumit lui Dan al nostru pentru că m-a învăţat cum să zbor printre gânduri! >>

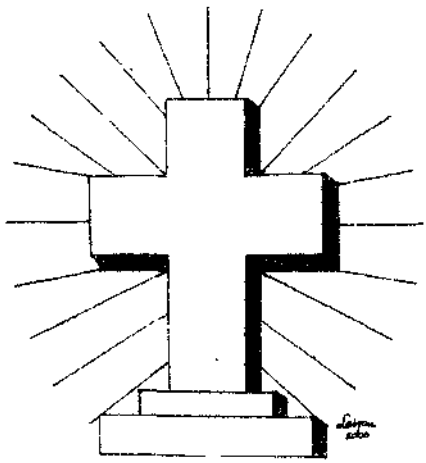


Fig. 61– Sfânta Cruce

4.2.4– Vindecarea distală în Templul de Cristal

Faceți toți pașii descriși la Autovindecarea prin intrarea în Templul de Cristal (din cap. 3.7.6)

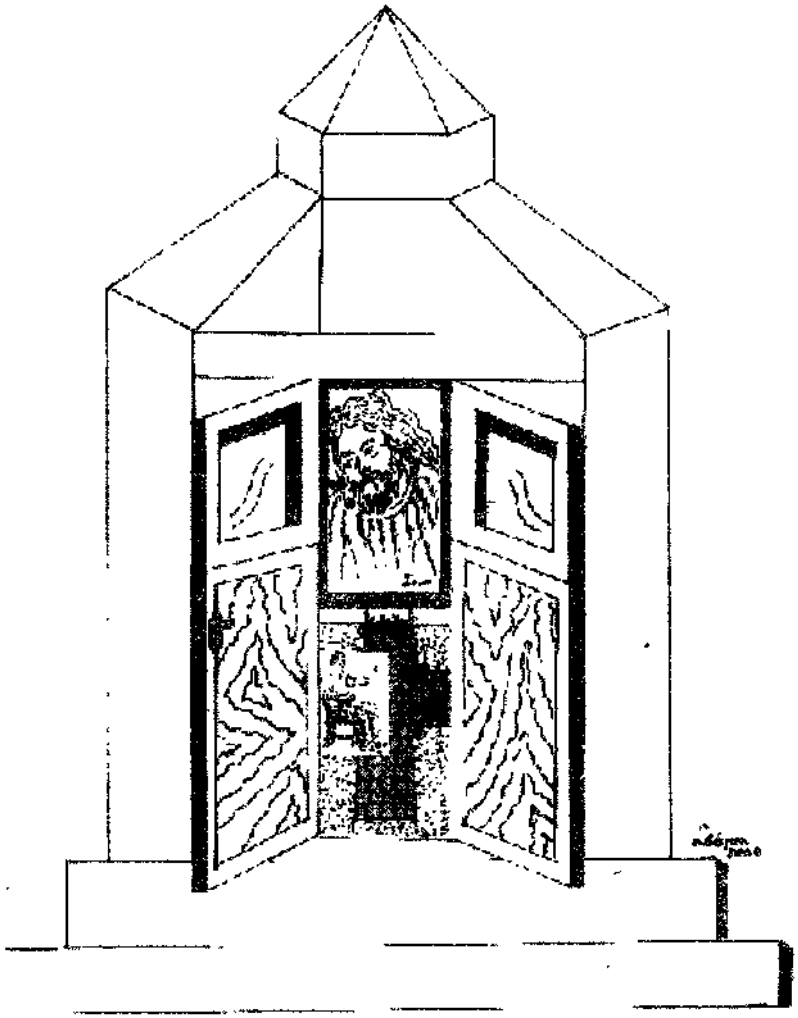


Fig. 62– Vindecarea distală în Templul de Cristal

După ce v-ați făcut activarea chakrelor prin încărcarea lor cu întărirea aurei și corectarea problemelor existente sau apărute , prin mantra trinitară:

În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin",

rând cazurile pe care trebuie să le vizualizați, detaliați-le și întocmai după tipicul de procedură arătată detaliat mai sus. (vezi .2– Ajutorarea la distanță prin vizualizare pe ecranul mental și .3– Ajutorarea de la distanță prin proiectarea în corpul bolnav)

pentru fiecare subiect în parte ce anume aveți de făcut pentru a-l luția optimă, ce fel de energizări, câte, la ce interval de timp etc.). e separate pentru fiecare subiect în parte și urmăriți realizarea ajutorului vostru psiho-mental.
Când aveți mai multe cazuri de ajutat în aceeași zi, energizarea o puteți face deodată tuturor, urmând ca lucrările suplimentare ți ulterior, fiecăruia în parte.
Finalizați intotdeauna fiecare ședință cu:
lizare benefică,
vântarea apostolică:

„Doamne Iisuse Hristoase,
Fiul lui Dumnezeu,
binecuvântează-mă!"

tra trinitară însoțită de semnul crucii:

„În numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin"

Încheiere

Motto:
Ascute-ți mintea și cu ea
îndrumă-ți gândurile,
struneşte-ți privirile,
stăpâneşte-ți gesturile,
adună-ți vorbele,
hotărăşte-ți faptele,
organizează-ți viața
şi vei fi mulțumit.
(M. Firu – Reflecții)

Cum să organizezi un Grup de Autocontrol

Cele prezentate până acuma le puteți face și singur. În câteva luni puteți să ajungeți la astfel de performanțe, încât să fiți capabil să diagnosticați fără echivoc orice dezacord organic. Pentru început însă, atunci când nu credeți destul că poate fi și așa, mai ales dacă nu aveți destulă încredere în voi că puteți face ceea ce citiți acum și nici că puteți crede ceea ce faceți, un mic ajutor de la un îndrumător coechipier v-ar prinde bine, mai ales pentru tehnicile și metodele mai complexe. Iar dacă mai aveți câțiva prieteni sau chiar numai cunoscuți, dar care vor să afle tainele necunoscute ale mentalului, puteți închega un Grup de Autocontrol.

Încercați să fiți un număr par de persoane, pentru a putea lucra în echipă de doi la acele aplicații unde se cere un îndrumător.

Prima perioadă de învățăcel, cea de 35-50 de zile pentru învățarea și stăpânirea intrării în *Alfa*, faceți-o singuri, fiecare în banca lui; țineți totuși legătura între voi, pentru a vă putea corela și încuraja în timp.

Pentru prima zi de studiu împreună consacrați-vă o zi întreagă, fiindcă va fi de tras! Fiecare va aduce 2-3 cazuri grave, pentru care va fi îndrumător pentru coechipierul său.

Fișa subiectului va cuprinde: numele (nu neapărat: poate fi un pseudonim sau inițiale sau un semn!), sexul, vârsta, localizarea geografică unde trăiește în prezent; apoi suferințele pe care le acuză, cu cât mai

multe detalii pentru a putea dirija cât mai bine pe cel care face investigația psiho-mentală.

Reguli:

– stabiliți de la bun început un loc de întâlnire corespunzător: să fie nederanjabil, liniștit, pregătit conform cerințelor de mediu ambient pentru relaxare și meditație;

– întâlnirea să se facă numai atunci când toți membrii grupului de Autocontrol vor fi făcut ucenicia zilelor de *Alfa*-betizare și se vor simți în stare să pornească la drum;

– îndrumătorul nu va folosi expresii negative (nu se poate, nu are așa ceva, ne există asta), pentru că își va scoate coechipierul din starea de meditație *Alfa*, direct în *Beta*; de asemeni să nu-și influențeze executantul, ci doar să-l îndrume și să-i amintească de ceea ce mai trebuie făcut sau gândit sau transmis;

– de la bun început trebuie clarificată poziția de bioenergoterapeut care lucrează pentru a face bine lui și altora, iar nu de actor care vânează aplauze; tocmai de aceea trebuie bine înțeles termenul de grup; deci a nu se arunca priviri ciudate celui care nu ține un anume pas. Îi va veni timpul, la timpul cuvenit. Poate că tocmai el, după o vreme, va deveni cel mai cel.

Nu uitați că: **Nimic nu este întâmplător**.

– oricând puteți invita un avansat în domeniu, de care sunteți convinși că nu vă va strica atmosfera;

– cel care face diagnoza în experimentul respectiv, trebuie să meargă înainte fără rezerve, să se arunce cu capul înainte, să se lase condus de simțuri, de intuiție, de presentimente, să nu încerce să dea explicații la ceea ce găsește, să nu se mire și să nu exclame: Imposibil!

Să declame cu claritate prima impresie, prima intuiție (care de obicei este cea corectă), să vorbească fără întrerupere, baleind corpul fără oprire și spunând ceea ce găsește, fiindcă numai așa va vorbi din subconștient, cel care le știe pe toate; nelăsând timp conștientului să intervină cu oponența realismului său;

– atât executantul, dar mai ales îndrumătorul, nu trebuie să ia aminte la eventualele poticneli, ezitări, interpretări parazitare; erorile sunt mult prea minore pentru a fi luate în serios; veți trece ușor peste ele dacă veți spune: **Este posibil!**

Mergeți mai departe cu răbdare, eventual mai reveniți asupra zonei în cauză, dar nu întreceți niciodată măsura bunului simț și nu forțați nota; totul se face cu migală și cu răbdare;

– nu căutați cu disperare rapiditatea de a rezolva; cauza de a repara-vindeca oamenii aflați în suferință fiind de mare însemnătate atât pentru ei, pentru voi, cât și pentru binele universului; deci nu rapiditatea va fi primul însemn al reușitei, ci reușita însăși;

– cu cât deveniți mai sensibil, cu atât mai fine vor fi semnalele pe care le veți recepționa și desigur că vă veți simți foarte bine când veți fi în stare să rezolvați și singur toate cazurile pe care le veți întâlni; dar nu uitați că în echipă vă veți simți întotdeauna mai protejat, ca un pui lângă cloșcă;

– dacă percepeți ceva rău, nu vă grăbiți să înștiințați subiectul până când nu sunteți bine stăpân pe interpretarea a ceea ce percepeți; mai apoi însă, este de competența datoriei umane de a-l pune în gardă pe subiect asupra a ceea ce zace în el, de a-l încuraja, de a-i recomanda regimun de viață și alimentare concepute de către cei dotați cu haruri și consacrați în vindecarea oamenilor și de a-l ajuta pe cât vi se dă voie și pe cât vă țin puterile psiho-mentale;

– repetăm ideea de a se face distincția bine delimitată între diagnosticul medical, bazat pe legile consultului medical și analizele medicale de specialitate și diagnosticul psiho-mental folosit de noi, bazat pe legile percepției psihice;

–pentru cine are încă dubii, re-repetăm că: dacă maladia subiectului am sesizat-o pe cale psiho-mentală, tot pe această cale vom ajuta subiectul să scape de ea.

Este evident că o ședință de grup privind o încărcare energetică asupra aceluiași subiect, îi va mări acestuia gradul de revenire la o *stare benefică*.

Fig. 53– O ședință de încărcare în grup

Gânduri – Reflecții

Nimic nu este întâmplător! – Valeriu Popa

Atât norocul, cât şi coincidenţele,
sunt daruri de la Dumnezeu! – Silvia Cinca

Spatele profesional este cel care te face specialist!
– Dan Seracu

Sănătatea reprezintă echilibrul spiritual şi organic! – M. Firu

Binele este gestul pe care Îl faci cuiva cu dragă inimă şi pentru care acesta plânge de bucurie, iar tu plângi de plânsul bucuriei lui!
– M. Firu

În loc de Epilog, Va Urma ...

Fiindcă totul din această carte se referă la puterea minţii asupra subconştientului, la puterea spiritului asupra materiei, nu va putea fi vorba despre un epilog, fiindcă nimic nu se va termina, ci totul va continua; va continua prin transformarea spiritului dintr-o formă de manifestare în alta, deci: Va urma ... Învăţăturile pe care ni le-a lăsat Dan Seracu odată cu reîntoarcerea spiritului său în forma sa de spirit, continuă prin noi, prin elevii şi urmaşii săi.

Fig. 64– Gupul lui Dan

Şi tocmai pentru a fi cât mai aproape de adevărul moştenirii lăsate de el, am cerut câteva cuvinte de la fostul său student, prieten şi colaborator în ale scrisului, ing. M. Firu:

„Cred că, la fel ca şi cei care l-au cunoscut pe Dan Seracu, la fel ca şi cei care i-au fost studenţi la facultate, la fel ca şi cei care l-au îndrăgit, l-au apreciat şi l-au iubit pentru înţelegerea, prietenia şi dragostea cu care te învăluia, la fel ca şi cei peste zece mii de pacienţi pe care i-a ajutat, pot să afirm cu mâna pe inimă că Dan Seracu a fost un mare OM.

Şi totuşi a fost doar un om obişnuit, aşa ca noi toţi, de altfel.Ceea ce era neobişnuit la el, era Harul său de a înţelege şi de a ajuta oamenii.

Ne întâlneam cam greu, dat fiind preocupările fără de timp de pauză ale fiecăruia, dar şi când ne întâlneam, era greu să ne despărţim fiindcă ne lansam amândoi în ceva cu totul deosebit. şi despicam Firul în patru şi-l întorceam pe toate feţele, de parcă ar fi avut cu multe mai multe feţe decât avea; şi toate aveau o continuare atunci când ne întâlneam, dar nici un sfârşit atunci când timpul nu ne mai ajuta să stăm împreună.

Tind să cred că învăţam unul de la altul în acele răgazuri scurte, sorbindu-ne şi urmărindu-ne ideile, interpretându-le şi explicitându-le prin experienţele proprii.

Dan Seracu ne-a lăsat tuturor o cale deschisă şi netezită prin experienţele lui personale şi indiferent că este vorba de Autocontrol Pas cu Pas, Cristaloterapie, Cristale în ocultism, Arta Divinaţiei, Kabbala, Astrologia Yi Jing-ului, el ne-a oferit căi şi paşi către aceeaşi poartă spre care nutrim spiritual cu toţii."

Fg. 65– Dan Seracu – Vizionar

Lista ilustrațiilor

Fig. 1– Dan Seracu – Omul 5
Fig. 2– O mână întinsă de dincolo 10
Fig. 3– Dan Seracu – În amintire 15
Fig. 4– Dan Seracu în pregătire pentru curs 17
Fig. 5– Dan Seracu – Profesorul, la Tg. Mureș 17
Fig. 6– Dan Seracu înconjurat de cursanți 18
Fig. 7– Cuvântul de prezentare la Lansarea de carte „Autocontrol Pas cu Pas" – Tg. Mureș, 1998 19
Fig. 8– O amintire plăcută cu Dan Seracu – Scriitorul 19
Fig. 9– Felicitări pentru editorul de carte 20
Fig. 10– La Revedere, prietene! 34
Fig. 11– Ușa spre Divinitate 36
Fig. 12– Cărarea 39
Fig. 13– Cineva vă va arăta Calea 41
Fig. 14– Poziție de meditație stabilă și plăcută 42
Fig. 15– Nu poți urca la bordul lui Alfa cu gânduri negative 43
Fig. 16– Când mentalul uită Autocontrolul 44
Fig. 17– Unicul vindecător 45
Fig. 18– Meditație în grup 50
Fig. 19– Diagrama undelor cerebrale 52
Fig. 20– Poziție comodă de meditație în fotoliu 55
Fig. 21– Poziție comodă de meditație în pat 56
Fig. 22– Poziții de meditație stând în cap 56
Fig. 23– Îngeri Păzitori, Ghizi Spirituali, Maeștri Spirituali 61
Fig. 24– Cristalul de Cuarț 62
Fig. 25– Locul celui de Al Treilea Ochi; Locul Chakrei a VI-a –Ajna și Diadema Atlanților 64
Fig. 26– Bagheta magică a cristalelor 64
Fig. 27– Trecerea prin Cele Șapte Raze Spirituale 68
Fig. 28– Ecranul Mental 75
Fig. 29– Creierul ca o maimuță beată 76
Fig. 30– Mișcarea pe Ecranul Mental a cadrelor cu imagini 77
Fig. 31– Curba de restabilire organică după un efort 78
Fig. 32– Ajutorul unei Inteligențe Superioare acordat printr-un Consilier Dezinteresat 85

Fig. 33– Proiecția pe Ecranul Mental a unei imagini simple 87
Fig. 34– Proiecția pe Ecranul Mental a unor imagini complexe 88
Fig. 35– Proiecția pe Ecranul Mental a unei idei simple 90
Fig. 36– Proiecția pe ecranul mental a unei idei combinate 91
Fig. 37– Lucrez la un birou mare, ceea ce înseamnă un post important 92
Fig. 38– *Rigla Biometrică Lineară și uneltele auxiliare:* Pendulul din Cristal de Cuarț. Ansa, Bagheta Elastică 93
Fig. 39– Rigla Biometrică Unghiulară 94
Fig. 40– Rigla Biometrică de Decizie Da – Nu 95
Fig. 41– Chemarea tramvaiului 117
Fig. 42– Chemarea metroului 118
Fig. 43– Baschet cu Dedicația lui Dan Seracu 127
Fig. 44– Mergeam de prima dată pe bicicletă 128
Fig. 45– Corpul fizic uman și Aura cu cele 7 Corpuri Energetice subtile 150
Fig. 46– Cele 7 Chakre principale (Centri Energetici) 153
Fig. 47 – Activarea chakrelor cu Pendulul din Cristal de Cuarț 154
Fig. 48– Templul de Cristal 157
Fig. 49– Maestrul Spiritual 160
Fig. 50– Vindecare la purtător. Fratele Mitică în acțiune 165
Fig. 51– Intrarea în perete 168
Fig. 52– Disputa între emisferele cerebrale 168
Fig. 53– Proiectarea mentală într-un obiect neînsuflețit 169
Fig. 54– Proiectarea mentală într-un corp organic viu 169
Fig. 55– Proiectarea mentală într-un corp de animal 170
Fig. 56– Proiectarea mentală într-un corp uman 171
Fig. 57– Vindecare prin trei imagini mentale succesive 174
Fig. 58– Deviații ale coloanei vertebrale 175
Fig. 59– Vindecarea Coloanei Vertebrale 177
Fig. 60– Calculi în traiectul aparatului urinar 177
Fig. 61– Sfânta Cruce 184
Fig. 62– Vindecarea distală în Templul de Cristal 185
Fig. 63– O ședință de încărcare în grup 189
Fig. 64– Grupul lui Dan 190
Fig. 65– Dan Seracu – Vizionar 191

Bibliografie

1– *** Noul Testament cu Psalmi / Ed. Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române / Bucureşti, 1991
2– *** Yi Jing (Calea Schimbării) – traducere de Wilhelm, Legee
3– Bailes, F. – Mintea poate vindeca / Ed. Solteris, P. Neamţ, 1998
4– Cinca, Silvia – Gabriel vorbeşte din Împărăţia Spiritului / Ed. Sirius, Bucureşti, 1996
5– Coué, Emile – Stăpânirea de sine – Sănătatea prin autosugestie conştientă / Ed. Cultura Românească, Bucureşti, 1927
6– Drouot, P. – Vindecare spirituală şi nemurire – Căile terapeutice ale viitorului / Ed. Sagittarius, Iaşi, 1994
7– Drouot, P. – De la viețile trecute, la cele viitoare – Nemurire şi reîncarnare / Ed. Sagittarius, Iaşi, 1996
8– Drouot, P. – Vieți trecute, vieți viitoare / Ed. Lucman, Bucureşti, 1999
9– Firu, M. – Biodetecție de Practică Medicală Neconvențională
10– Firu, M. – MBG sau Masajul Bioenergetic General pe Meridianele de Acupunctură (manuscris, Bucureşti, 1998)
11– Fontaine, J. – Medicina corpului energetic – O revoluție terapeutică / Ed. Lotus, Bucureşti, 1994
12– Gheorghiță, F.– Fenomenul Valentina / Ed. Polirom, Iaşi, 1997
13– Summers, J. – Forța vitală – Puterea vindecătoare a universului / Ed. MPS Int., Bucureşti, 1997
14– Murphi, J. – Puterea extraordinară a subconştientului tău / Ed. Deceneu, Bucureşti, 1998
15– Măruță, Al. – Biodetecție – Curs universitar / Facultatea de Ştiințe Cognitive şi Parapsihologie – Bucureşti, 1997
16– Naimy, M. – Cartea lui Mirdad / Ed. Satya Sai, Bucureşti, 1999
17– Ozaniec, N. – Elemente de chakra / Ed. RAO, Bucureşti, 1995
18– Osho – Meditația: arta extazului / Ed. Herald, Bucureşti, 1999
19– Jagot, Paul, Cl.. – Le pouvoir de la volonté – Méthode practique d'influence sur soi-même, les autres et le destin / Editions Danglés, St. Jean de Braye, 1994
20– Raphaell, K. – Energia vindecătoare a cristalelor / Ed. Divia, Cluj, 1995
21– Seracu, D.-Autocontrol Pas cu Pas /Ed. Satya Sai, Buc., 1998
22– Serena, R.-D. – Ştiință şi magie / Ed. Elit, Ploieşti, 1991
23– Walker, Da El – Cartea Cristalelor / Ed. Sagittarius, Iaşi, 1994

Lucrări Selective
din scrierile lui Dan Seracu

Din cele peste 90 de scrieri ale lui Dan Seracu: articole de popularizare, monografii, cărți, cursuri și manuale universitare, studii, lucrări de cercetare mai ample, referate și comunicări științifice publicate în lucrări de specialitate din domeniul chimiei (chimie analitică, chimie generală, biochimie, chimie aplicativă, chimie cuantică etc.), spectometriei, agrofitotehniei, cât și din domeniul terapiilor complementare, parapsihologiei și al științelor oculte, am făcut o selecție de lucrări pentru a putea remarca gradul de complexitate al nivelului științific, practic, terapeutic și parapsihologic al profesorului și omului Dan Seracu:

1– Influența îngrășămintelor cu azot și fosfor asupra calității bobului de grâu / Analele ICCPT – Fundulea, înXXVI, seria B, 323, colectiv, 1970
2– Cartea chimistului amator – colecție de rețete chimice / Ed. Albatros, București, 1974
3– Vopsirea cu coloranți naturali / Almanahul Tehnium, București, 1980
4– Rețete utile – rubrică permanentă / Almanahul Tehnium, 1980-1990
5– Preparați singuri – colecție de rețete chimice / Ed. Albatros, Buc., 1982
6– Spectrometria de absorbție atomică și emisia în flacără; utilizarea lor în analizele agrochimice și de chimie alimentară / Red. Prop. Agric., Buc , 1986
7– Sfaturi Practice în mica gospodărie (X L. Maghiară) / Ed. Kriterion, București, 1987
8– Interpretări ale chimiei cuantice în sistemul dualității Yin / Yang – Trigramele și popularea orbitalelor „s" și „p" / Sesiunea de comunicări științifice a Uniunii Societăților de Științe Medicale, Secția de Acupunctură / București, 1989
9– Îndreptar de chimie analitică / Ed Tehnică, București, 1989
10– Filozofie cuantihineză – Chimie cuantică în China antică / Conferință Plenară la Cea de a înV-a Conferință Națională de Chimie / Călimănești, 1989
11– Cercetarea chimică în derută – cauze și posibilități de ieșire / Conferință Plenară la Cea de a înVI-a Conferință Națională de Chimie / Călimănești, 1990
12– Metode neconventionale în diagnoza foliară / Conf. Plenară la Cea de a înVII-a Conf. Nat. de Chimie / Călimănești, 1991

13– Analiza de culoare – o nouă metodă de diagnoză foliară /Ses. de Com. Şt. a Inst. de Cercet. Delta Dunării / Tulcea, 1992
14– Spectrometria de reflexie şi diagnoza foliară (teză de doctorat) / Univ. Bucureşti, 1992
15– Iniţiere în Autocontrol / Editura Arhetip R.S., Bucureşti, 1993
16– Autocontrol pentru avansaţi / Editura Safire, Bucureşti, 1993
17– O experienţă de vizualizare cu date primare minime / Magazin Parapsihologic 5, 13 / Bucureşti, 1993
18– De vorbă cu mine însumi / Magazin Parapsihologic 4,7 / Bucureşti, 1993
19– Cura totală de cancer Rudolf Breuss (I – IV) / Magazin Parapsihologic 13 – 16 / Bucureşti, 1993
20– Erezia în chimia analitică – Utilizarea metodelor extrasenzoriale pentru dozarea analiţilor / Conf. Plenară la a X-a Conf. Naţională de Chimie / Călimăneşti, 1994
21– Cele patru feţe Divine şi aspectele lor / Mag. Parapsih. 37 / Bucureşti, 1995
22– Arta Divinaţiei / Ed.Arhetip R.S. şi Ed. Satya Sai, Buc., 1995
23– Regresie temporală: Sfântul din Bucegi, Muntele Ocolit, Peştera, Omul / Revista Arhetip 10, 114 / Bucureşti, 1995
24– Bucla temporală / Revista Arhetip 10, 129 / Bucureşti, 1995
25– Marea migraţie: din India spre Europa, sau din Carpaţi spre Est şi Vest / Revista Arhetip 11, 155 / Bucureşti, 1995
26– Atitudinea faţă de Yi Jing / Revista Arhetip 11, 156 / Buc., 1995
27– Efect piramidă....fără piramidă /Revista String 6, 22 / Buc. 1995
28– Chimie generală şi biochimie. Partea I: Chimie generală / Univ. Ecologică, Bucureşti, 1996
29– Autocontrol / Ed. Arhetip R.S. / Bucureşti, 1996
30– Prelucrarea statistică a 3500 de cazuri de bolnavi activaţi prin terapie distală / I-a Conferinţă Internaţională de Terapii Complementare – ANATECOR / Arad, 1996
31– Enciclopedia fenomenelor Paranormale şi a Ştiinţelor Oculte (8 volume) / Ed. Aldo Press / Bucureşti, 1996-1998
32– Chimie generală şi biochimie, Partea a II-a: Chimie organică şi biochimie / Univ. Ecologică, Bucureşti, 1997
33– Iniţierea umană şi ierarhia spirituală / Revista Fenomenelor Paranormale 29,30 / Bucureşti, 1997
34– Voodoo, între mit şi realitate / Revista Fenomenelor Paranormale 43, 44 / Bucureşti, 1997

35– Terapia distală – O posibilitate de cuantificare a efectului terapeutului / A II-a Conferinţă Internaţională de Terapii Complementare – ANATECOR / Arad, 1997
36– Kabbala / Ed. Hunga Libri / Miercurea Ciuc, 1997
37– Cristaloterapia / Ed. Aldo Press / Bucureşti, 1997
38– Cristalele în ocultism / Ed. Aldo Press / Bucureşti, 1998
39– Astrologia Yi Jing-ului / Ed. Arhetip R.S. / Bucureşti, 1998
40– Autocontrol Pas cu Pas / Ed. Satya Sai / Bucureşti, 1998

Cuprins

Dedicaţie 5
Motto 6
Preambul 7
Cuvinte de rămas bun 8
Cuvântul Editorului 11
Prefaţă, de Acad. Prof. Univ. Dr. Berjd Aşgian 16
Cuvânt înainte, de Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruţă 27

Capitolul I – Iniţiere în Autocontrol Pas cu Pas 35
Motto
Uşa spre Divinitate 36
1.1– Recomandări de început 37
1.2– Mai este un pas până la Mileniul 3 38
1.3– Cărarea 39
1.3.1– Cărarea destinului 40
1.3.2– Cum ajungem să ne cunoaştem Calea 41
1.4– Despre meditaţie 42
1.4.1– Ce este meditaţia şi ce caracteristici are 42
1.4.2– Starea de meditaţie, ca stare naturală 46
1.4.3– Cum să meditäm 47
1.4.4– Relaxarea psihică 50
1.4.5– Tipuri de meditaţii 51
1.5– Tehnica de meditaţia *Alfa* 51
1.5.1– Undele cerebrale (diagrama) 51

1.5.2– Zona undelor cerebrale *Alfa* 53
1.5.3– Prezentarea tehnicii de meditație *Alfa* 53
1.5.4– Cunoașterea și transformarea naturii interioare a mentalului 53
1.5.5– Aplicabilitatea folosirii subconștient. prin tehnica intrării în *Alfa* 57
1.5.6– Cea mai importantă învățătură mentală 58
1.5.7– Dezvoltarea personalității prin Autocontrol 58
1.6– Influențe extrasenzoriale – Ghizii Spirituali (El și Ea) 59
1.6.1– Influențe sesizabile 59
1.6.2– Existența ghizilor spirituali – El și Ea 59
1.6.3– Rugămintea expresă de a fi ajutat 59
1.6.4– Modalități de contactare – comunicări 60
1.7– Tehnici de comunicare cu Spiritele Superioare 62
1.7.1– Meditația și rugăciunea cu Cristalul de Cuarț 62
1.7.2– Comunicarea în doi 63
1.7.3– Diadema Atlanților 63
1.7.4– Bagheta Magică a Cristalelor 64
1.8– Meditația prin rugăciune 66
1.8.1– Rugăciunea – cea mai elevată formă de meditație 66
1.8.2– Apelări la Dumnezeu prin intermediul rugăciunii 67
1.8.3– Poezie de rugă 67

Capitolul II – Tehnici și Metode Inițiale 69
Motto
Criterii de comunicare 70
2.1– Meditația Pasivă 71
2.1.1– Intrarea în *Alfa* 71
Etapa A– Intrarea în *Alfa* în poziția culcat
Etapa B– Intrarea în *Alfa* în alte poziții stabile
Etapa C– Intrarea în *Alfa* în orice loc și în orice poziție
2.1.2– Adâncirea stării *Alfa* prin relaxare musculară 74
2.1.3– Vizualizarea în Meditația Contemplativă – Ecranul Mental 74
2.1.4– Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditație 78
2.2– Tehnici de relaxare 79
2.2.1– Relaxare în două minute pentru învingerea stresului 79
2.2.2– Opt minute care vă schimbă ziua 80
2.3– Câteva exerciții folositoare în starea *Alfa* 82
2.3.1– Anularea durerii de cap 82

2.3.2– Învingerea obstacolelor ascunse 82
2.3.3– Apelarea la Consilierii Dezinteresați 83
2.4– Meditația Activă 87
2.4.1– De la Meditația Pasivă la cea Activă 87
2.4.2– Cum poți mări capacitatea de vizualizare 88
2.4.3– O imagine mentală importantă 89
2.4.4– Imaginația Realistă 90
2.4.5– Imaginația Creatoare 91
2.4.6– Biodetecția Subiectivă și Ecranul Mental 93
2.4.7– Apropierea Ecranului Mental (contopirea) 97
2.4.8– Extinderea Ecranului Mental 97
2.5– Meditația Dinamică 98
2.5.1– Generalități 98
2.5.2– Meditația pentru găsirea unui eveniment produs 99
2.5.3– Meditația pentru a produce un eveniment 99
2.6– Tehnici de intrare rapidă în *Alfa* 103
2.6.1– Tehnica pentru cele trei degete 103
2.6.2– Tehnica privitului în gol 104
2.6.3– Tehnica reunită 104
2.7– Metode de învățare rapidă în *Alfa* 104
2.7.1– Metoda studiului concentrat în *Alfa* 105
2.7.2– Metoda audiției în *Alfa* 105
2.8– Programări 107
2.8.1– Programări de zi 107
2.8.1.1– Prog. pentru luarea unei atitudini corecte 107
2.8.1.2– Prog. pentru rezolvarea unei probleme importante 107
2.8.1.3– Prog. pentru luarea unei decizii urgente 108
2.8.2– Programări de noapte 108
2.8.2.1– Prog. pentru rezolvarea unei probleme cotidiene 108
2.8.2.2– Prog.pentru luarea deciziei corecte 108
2.8.2.3– Prog. pentru rezolvarea unei probleme speciale 108
2.8.2.4– Prog. pentru activarea generatorului de idei 109
2.9– Pre-Programări 109
2.9.1– Pre-programarea tonusului de dimineață 109
2.9.2– Pre-programarea în caz de pericol 110
2.9.3– Pre-programarea pentru rezolvarea unei probleme dificile prin proiecția celor trei imagini succesive 110

2.9.4– Pre-prog. pentru rezolvarea unor probleme cotidiene de durată 111
2.9.5– Pre-prog. pentru luarea unei decizii importante corecte 112
2.9.6– Pre-prog. pentru rezolvarea unei probleme speciale 112
2.9.7– Pre-prog. pentru ajutorul Consilierilor Dezinteresați 113
2.10– Programări deosebite 114
2.10.1– Alegerea partenerului de viață 114
2.10.2– Educarea fătului 114
2.10.3– Prog. anticipată nașterii, pentru meseria optimă 115
2.10.4– Influențarea vremii 116
2.10.5– Chemarea tramvaiului și a metroului 116

Capitolul III – Tehnici și Metode de Autovindecare 119
Motto
3.1– Folosirea *subconștientului în autotratamentul pentru* ameliorarea stării de sănătate 120
3.1.1– Subconștientul – mentalul subiectiv 120
3.1.2– Forța subconștientului 120
3.1.3– Marea putere creatoare a subconștientului 123
3.2– Energii creatoare 124
3.2.1– Sursa creativității 124
3.2.2– *Puterea dorinței, credinței* și așteptării 125
3.2.3– Efecte măsurabile ale imaginilor mentale / Mentalizarea .. 126
3.3– Somnul creativ 129
3.3.1– Creativitatea în somn 129
3.3.2– Controlul viselor 130
3.3.3– Visele programate 131
3.4– Puterea cuvintelor 131
3.4.1– Încărcarea cuvintelor 131
3.4.2– Gânduri și comenzi negative 132
3.4.3– Gânduri și comenzi pozitive 133
3.5– Forța imaginației 135
3.5.1– Imaginația învinge voința 135
3.5.2– Anihilarea obiceiului sau avantajul abandonului? 136
3.5.3– Analiza unui caz – experiment de slăbire prin vizualizare în *Alfa*. 136
3.5.4– Analiza altui caz – experiment de lăsarea fumatului prin vizualizare în *Alfa* 139
3.6– Tehnici și Metode de sensibilizare a subconștientului 140

3.6.1– Curăţenia mentală 140
3.6.1.1– Metoda celor şase paşi 141
3.6.1.2– Metoda celor şase valuri 142
3.7– Autovindecare 143
3.7.1– Cum să înţelegem autovindecarea 143
3.7.1.1– Autovindecarea nu exclude consultul medical 143
3.7.1.2– Cum să colaborezi cu medicul 144
3.7.1.3– Înlăturarea atragerii bolii prin autocompătimire 146
3.7.2– Autovindecare simplă în *Alfa* 147
3.7.3– Autovindecare prin alinarea durerii în *Beta* 147
3.7.4– Autovindecare prin întărirea aurei 148
3.7.4.1– Ce este aura 148
3.7.4.2– Corpurile energetice subtile 149
3.7.4.3– Vizualizarea aurei în *Alfa* 151
3.7.4.4– Vizualizarea în *Alfa* a unui anumit corp subtil 151
3.7.4.5– Încărcarea aurei cu Lumină 151
3.7.5– Autovindecare prin activarea chakrelor 152
3.7.5.1– Ce sunt chakrele 152
3.7.5.2– Activarea chakrelor prin energizare cu Pendulul din Cristal de Cuarţ 154
3.7.5.3– Activarea chakrelor prin încărcarea lor cu Lumină 155
3.7.6– Autovindecare prin intrarea în Templul de Cristal 156
3.8– Recomandări pe parcursul drumului 159

Capitolul IV– Tehnici şi Metode Avansate 161
Motto
4.1– Ajutorarea suferinzilor pe cale proximală 162
4.1.1– Metode speciale de vindecare 162
4.1.1.1– Înlăturarea durerilor de cap 162
4.1.1.2– Metoda manuală de vindecare – Mâna Vibratoare 163
4.1.1.3– Metoda standard 165
4.1.2– Diag. prin Proiect. Efectivă a Simţurilor (PES) 166
4.1.2.1– Diagnosticarea – cel de al 6-lea simţ 166
4.1.2.2– Creşterea forţelor psihice prin dezvoltarea forţelor imaginative (implicarea părţii logice a creierului-emisfera stângă) 166
Etapa I– Activarea imaginaţiei creative
Etapa II– Proiectarea în diferite corpuri anorganice

Etapa III– Proiectarea într-un corp organic viu (pom)
Etapa IV– Proiectarea într-un corp de animal
Etapa V– Proiectarea într-un corp uman
4.1.3– Repararea – vindecarea cazurilor patologice 172
4.1.3.1– Diagnosticare – fără diagnosticare! 172
4.1.3.2– Metoda imaginației mentale 173
4.1.3.3– Metoda imaginilor succesive 173
4.1.3.4– Oprirea unei hemoragii 174
4.1.3.5– Rezolvarea afecțiunilor coloanei vertebrale 175
4.1.3.6– Litiaze 177
4.1.3.7– Bolile vaselor sanguine 178
4.2– Ajutorarea suferinzilor pe cale distală 179
4.2.1– Comenzi mentale de la distanță 179
4.2.2– Ajutorarea de la distanță prin vizualizare pe Ecranul Mental 179
4.2.3– Ajutorarea de la distanță prin proiectarea în corpul bolnav 183
4.2.4– Vindecarea distală în Templul de Cristal 185

Încheiere 187
Motto
Cum să organizezi un Grup de Autocontrol 187
Gânduri – Reflecții 190
În loc de Epilog, Va Urma 190
Lista ilustrațiilor 192
Bibliografie 194
Lucrări selective din scrierile lui Dan Seracu 195
Cuprins 197

Remember!

Bazat pe învățăturile primite din scrierile înaintașilor săi, bazat pe lucrarea de față și pe propriile experimente, Ing. M. Firu ne propune un **Manual de Curs de Autocontrol Mental Terapeutic Geto-Dacic**, care va face parte din marele **Program de Cursuri de Autoeducație Terapeutică** *pe care l-a conceput în vederea înființării primului*

Colegiu de Terapeutică Geto-Dacică

din România.

Ca să îți poți menține starea de sănătate actuală, care ți se pare că este bună, dar care în energetic pote să fie cu totul alta, ca să poți echilibra starea energetică a fiziologiei organismului și mai ales pentru a redobândi sănătatea dintr-o stare de boală gravă, nevindecabilă medical, ai mare nevoie să îți poți stăpâni mentalul. Terapia lui Valeriu Popa de Purificare a Sângelui au putut-o face numai cei care au avut tăria de control asupra mentalului și s-au putut astfel stăpâni de la poftele aducătoare de boli. Vrem să intrăm în spitale și să arătăm bolnavilor că se pot vindeca de orice boală, că pot evita operațiile costisitoare și că nu au nevoie de chimioterapia care afectează și mai rău sistemul imunitar și așa debusolat. Vrem să arătăm oamenilor bolnavi de leucemie că nu le trebuie operații de transplant de măduvă, dacă își vor putea stăpâni mentalul.

„Este esențial să înțelegeți că spiritul controlează mintea și mintea controlează trupul și funcționarea organelor voastre", ne spune Spiritul Gabriel.

„Senzațiile vă pot fi dușmani. Dominați-le cu mintea, fiindcă trupul nu *face ceea ce-i spune mintea*", *ne spune Bruce Lee. Îl putem numi* întemeietorul unui adevărat control mental.

„Stăpânirea minții te poate duce pe culmile succesului", ne spune Chuck Norris, care, prin autocontrol mental, s-a transformat dintr-un copil firav într-un adevărat campion.

„Nu există boală nevindecabilă! Singura boală este Sângele Stricat!", ne spune Valeriu Popa, iar noi adăugăm: **„Dacă sângele *stricat* reprezintă singura boală a trupului, atunci prostia gândului reprezintă singura boală a spiritului. Dacă ai credință și dacă vrei, prin propria ta voință poți reuși nereușitul și te poți vindeca tu însuți!"**

Până la înființarea Colegiului, ce spuneți de un **Curs Intensiv de Autocontrol Mental Terapeutic Geto-Dacic**?

Spre ştiinţă

Cărţile apărute în Editura Satya Sai – Bucureşti în Colecţia Valeriu Popa

1 = Dan Seracu – Autocontrol Pas cu Pas / 1998

2 = M. Firu & D. Brad – Valeriu Popa şi Viaţa, Cartea I, Autovindecare de Scleroza în Plăci / 1999 / 2001

3 = Naimy Mikhail – Cartea lui Mirdad. Strania poveste a unei mânăstiri care se numea ARCA / 1999

4 = Florin Zamfir – Pietre tămăduitoare. 1– Cristalul de cuarţ / 1999

5 = M. Firu & Dan-Ioan Seracu – Îndrumar Sugestiv pentru Autocontrol pas cu Pas / 2000 / 2005

6 = Gabriela–Floreta Bucur – Tratamentul reflex / 2003

7= Ioan Steopu – Terapii Complementare. Anatomia şi fiziologia subtilă a fiinţei umane / 2001 / 2002 / 2003

8= M. Firu & D. Brad – Valeriu Popa şi Viaţa, Cartea a II-a, terapia de purificare a sângelui / 2002 / 2004

9= M. Firu & D. Brad – Valeriu Popa şi Viaţa, Cartea a III-a, postul cu apă distilată de 21 de zile / 2002 / 2004

10= M. Firu & D. Brad – Valeriu Popa şi Viaţa, Cartea a IV-a, regimuri alimentare de purificare a sângelui / 2003

11= M. Firu – Noutăţi în Reflexoterapie. Cele Trei Reguli de Aur ale reflexoterapiei / 2003

Lucrări în pregătire:

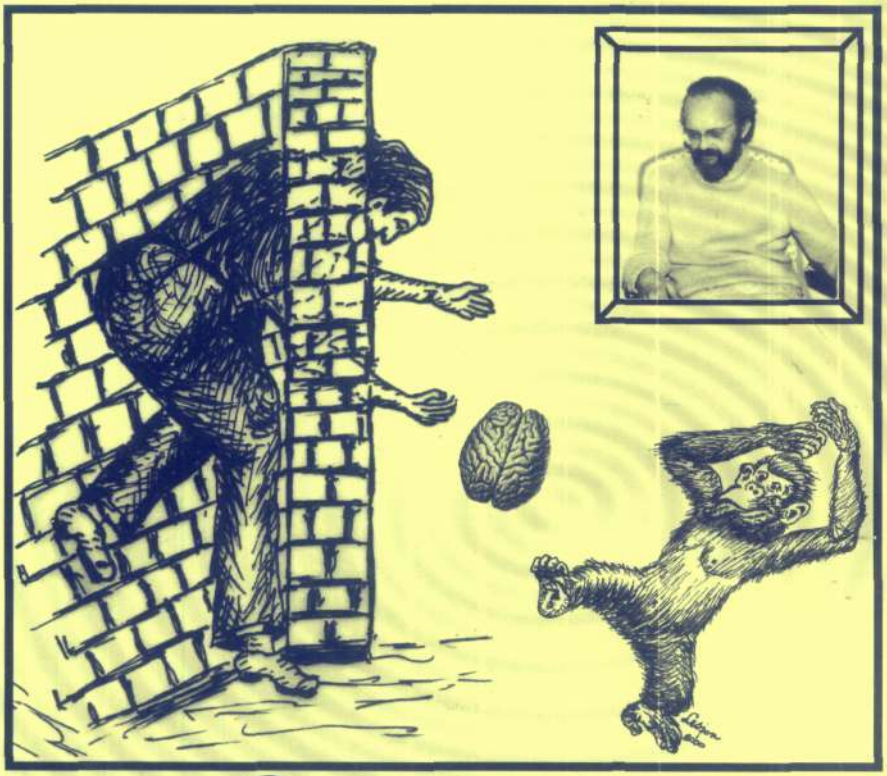
12= Robert Pellegrino-Estrich – Omul Miracol. Povestea vieţii lui Joao de Deus

COLECȚIA VALERIU POPA

M. Firu

Dan I. Seracu

ÎNDRUMAR SUGESTIV pentru Autocontrol Pas cu Pas

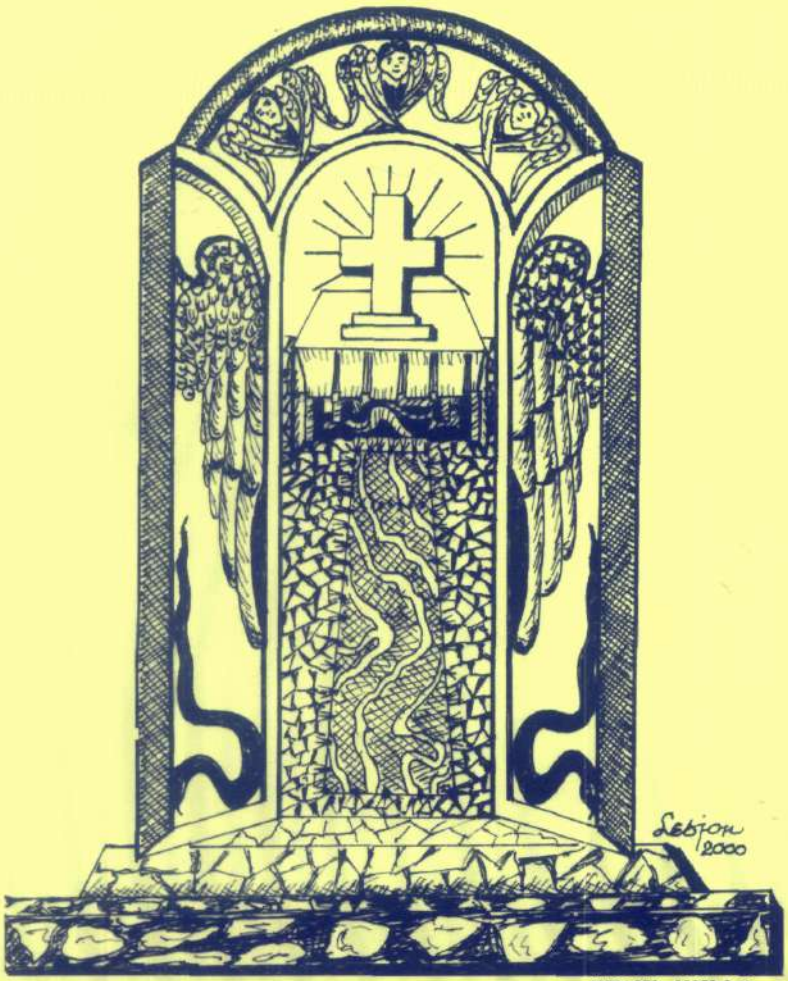


Editura Satya Sai

AUTOCUNOAȘTERE ȘI TRANSFORMARE

Ușa spre Divinitate

Știu faptele tale;
iată, am lăsat înaintea ta o ușă deschisă,
pe care nimeni nu poate să o închidă,
fiindcă, deși ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu
și nu ai tăgăduit numele Meu. (Apoc., III, 8)



ISBN 973 - 99373-9-X